



## **Entrainements – 2 à 3 semaines (5 séances minimum)**

Sources :

[www.f-marc.com](http://www.f-marc.com)

[entrainement-sportif.fr](http://entrainement-sportif.fr)

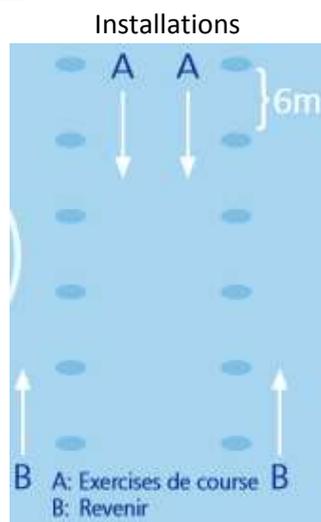
[www.freeletics.com](http://www.freeletics.com)

[www.sport-fitness-advisor.com](http://www.sport-fitness-advisor.com)

Version du 15/02/2016

Rédigé par Nicolas Mathey

## I. Exercices de course – Partie 1



### 1) Tout droit

Courez tout droit jusqu'au dernier plot en prenant soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Accélérez un peu le rythme sur le retour.

**Répétitions : 2 fois**

### 2) Hanches vers l'extérieur

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

**Répétitions : 2 fois**

### 3) Hanches vers l'intérieur

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez le genou vers l'avant et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

**Répétitions : 2 fois**

### 4) Cercles autour du partenaire

Courez jusqu'au premier plot, partez en pas chassés vers le partenaire, contournez-le (sans changer votre regard de direction) puis revenez au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

**Répétitions : 2 fois**

### 5) Sprints avant et arrière

Sprintez jusqu'au deuxième plot, puis revenez jusqu'au premier à petits pas rapides en arrière, les hanches et les genoux légèrement pliés. Courez ensuite à nouveau de deux plots vers l'avant puis d'un vers l'arrière. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

**Répétitions : 2 fois**

**Repos 5 min**

II. Circuit training – Tonification

# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices



**Fentes sautées** 11



**Gainage costal** 12



**Pompes sur genoux** 1



**Crunch inversé** 2



**Soulevé de fesses** 10



**Burpee** 3



**Mountain climber** 8



**Ciseau costal** 4



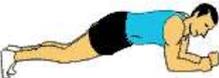
**Crunch-abdos croisé** 9



**Double crunch** 5



**Jumping jack** 7



**Gainage ventral** 6

**Circuit Training**  
**30"effort 30"repos**  
**2'repos inter-série**  
**Faire de 1 à 5 séries**

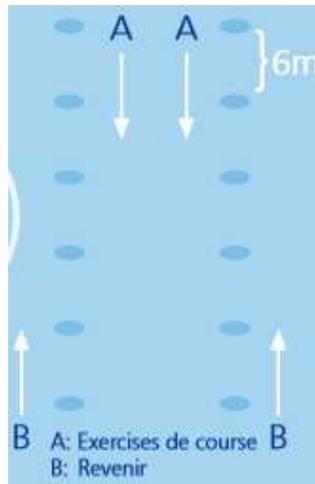
<http://entrainement-sportif.fr>

Répétitions : 2 fois

Repos 5 min

### III. Exercices de course – Partie 2

#### Installations



#### 1) Traversée de terrain

Courez (à 75-80% de votre vitesse maximale) sur environ 40 mètres à travers le terrain puis continuez en petites foulées. Prenez soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées.

**Répétitions : 2 fois**

#### 2) Course bondissante

Prenez quelques pas d'élan puis bondissez 6 à 8 fois haut et loin, puis continuez en petites foulées. Lors des bonds, soulevez le genou aussi haut que possible et mettez le bras opposé devant le corps. Gardez le haut du corps bien droit. Retombez sur l'avant-pied avec le genou plié puis rebondissez. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées pour récupérer.

**Répétitions : 2 fois**

#### 3) Changement de direction

Courez sur 4 à 5 foulées vers l'avant en diagonale sur le terrain. Après avoir posé le pied droit au sol, changez rapidement de direction vers la gauche et accélérez à nouveau. Après 5 à 7 foulées (à 80-90% de votre vitesse maximale), réduisez le rythme, arrêtez-vous sur le pied gauche et changez de direction vers la droite. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Traversez ainsi tout le terrain puis revenez en petites foulées.

**Répétitions : 2 fois**

#### 4) Course suicide

Debout sur la ligne de départ, déplacez-vous le plus rapidement possible (sprint) en allant toucher le premier cône. Revenez à la ligne de départ rapidement et repartez immédiatement jusqu'au cône suivant puis revenez à la ligne de départ. Continuez ainsi jusqu'au dernier cône.

**Répétitions : 2 fois**

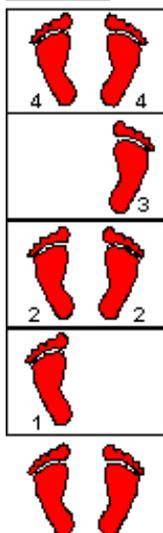
**Repos 5 min**

## IV. Exercices de courses – Partie 3

Installations



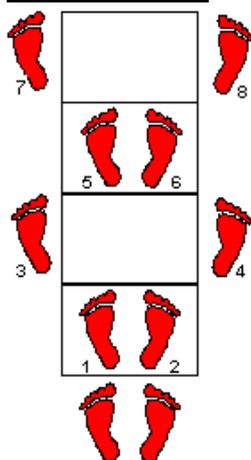
### 1) Marelle



Debout sur la ligne de départ, sauter avec les deux pieds et atterrir avec le pied gauche seulement dans le premier carré. Puis poussez immédiatement avec le pied gauche pour atterrir avec les deux pieds dans le carré suivant. Sauter de nouveau avec les deux pieds et atterrir avec le pied droit seulement dans le troisième carré, puis poussez immédiatement avec le pied gauche pour atterrir avec les deux pieds dans le carré suivant. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle.

**Répétions : 2 fois**

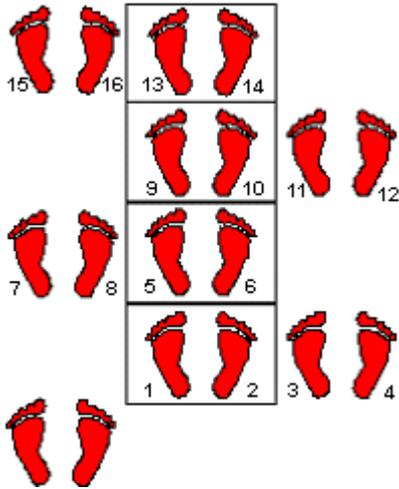
### 2) Dedans-dehors



Debout sur la ligne de départ, mettre le pied gauche d'abord dans le premier carré, immédiatement suivi du pied droit. Puis passer le pied gauche à l'extérieur au niveau du deuxième carré, immédiatement suivi du pied droit. Revenir dans le prochain carré avec le pied gauche en premier immédiatement suivi du pied droit. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle.

**Répétions : 2 fois**

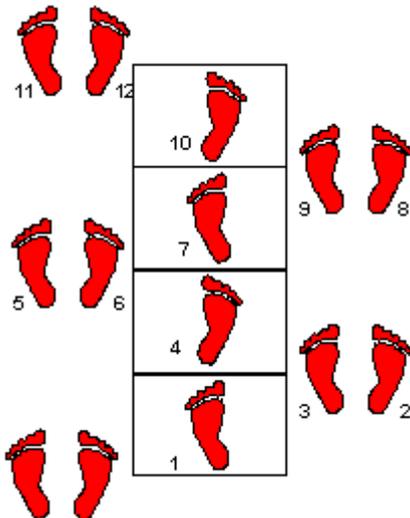
### 3) Latéral (1-2)



Debout sur la ligne de départ, légèrement sur la gauche de l'échelle. Sauter avec le pied gauche en premier dans le premier carré suivi immédiatement avec le pied droit. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle. Sauter sur le côté droit du premier carré avec le pied gauche en premier, suivi immédiatement du pied droit. Maintenant sauter dans le deuxième carré toujours avec le pied gauche en premier immédiatement suivi du pied droit. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle.

**Répétions : 2 fois**

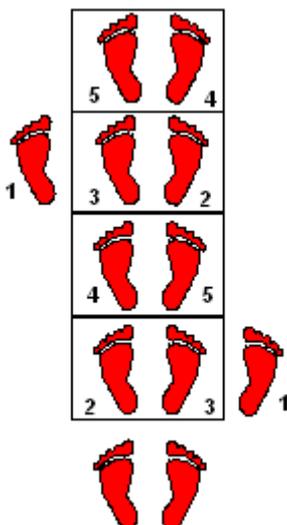
### 4) Tango (1-2-3)



Debout sur la ligne de départ, légèrement sur la gauche de l'échelle. Croiser la jambe gauche sur la droite pour arriver au centre du premier carré. La jambe droite doit immédiatement suivre sur la droite du carré puis également immédiatement suivi par la jambe gauche. A partir de là le pied droit croise la jambe gauche pour arriver au centre du deuxième carré alors que le pied gauche ira directement sur la gauche du carré suivi du pied droit. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle.

**Répétions : 2 fois**

### 5) 1-2-3-4-5



Debout sur la ligne de départ, mettre le pied droit à l'extérieur du premier carré, suivi immédiatement du pied gauche à l'intérieur. Ramener de suite le pied droit à l'intérieur du premier carré, puis avancer le pied gauche dans le deuxième carré, suivi immédiatement du pied droit. Inverser la séquence pour le prochain carré en commençant par placer le pied gauche à l'extérieur du carré. Continuer l'exercice jusqu'à la fin de l'échelle.

**Répétions : 2 fois**

## V. Etirements

### 1) Etirement intérieur des cuisses



Asseyez-vous avec votre dos aussi droit possible avec vos plantes des pieds jointes. Serrez vos omoplates et gardez votre tronc contracté. Descendez doucement vers le bas sur l'intérieur de vos genoux jusqu'à sentir un étirement à l'intérieur de vos cuisses.

**Tenir pendant : 45 secondes**

### 2) Etirement des hanches



Faire un grand pas en avant et tenez l'équilibre en utilisant vos bras. Gardez votre genou à un angle de 90 degrés et regardez droit devant.



Penchez-vous en avant et essayez de toucher votre cheville avec votre coude tout en gardant votre tibia à la verticale et votre dos droit. Soutenez-vous avec votre autre bras et votre genou. Ramenez votre genou vers l'arrière jusqu'à sentir un étirement à l'intérieur de votre anche.

**Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté**

### 3) Etirements arrière des cuisses



Commencez dans une position d'une largeur d'épaule et regardez droit devant. Gardez votre dos droit en ramenant vos omoplates ensemble vers l'arrière. Contractez légèrement vos fessiers et vos abdos. Tout en gardant vos jambes aussi tendues que possible et vos fessiers contractés en permanence, penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher vos orteils avec vos mains jusqu'à sentir un étirement à l'arrière de vos cuisses.  
**Tenir pendant : 45 secondes**

### 4) Etirements fessier



Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Croisez une jambe sur l'autre, cheville sur le genou. Gardez le dos droit en ramenant vos omoplates et en contractant vos abdos.



Levez votre jambe, attrapez votre cuisse et tirez-la vers vous. Poussez doucement l'autre genou vers l'extérieur jusqu'à sentir un étirement dans votre fessier.

**Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté**

## 5) Etirements côtés du tronc



Asseyez-vous par terre à genoux avec vos pieds derrière vous. Mettez vos mains devant vous et asseyez-vous sur vos talons. Gardez vos bras tendus et votre tête à l'intérieur en regardant vers le bas.



Ramenez vos mains sur le côté jusqu'à sentir un étirement sur le côté de votre corps.  
**Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté**

## 6) Etirements avant des cuisses



Asseyez-vous à genoux avec vos pieds derrière vous et votre corps bien droit. Regardez droit devant et gardez le dos droit en ramenant vos omoplates et en contractant vos abdos et vos fessiers. Appuyez lentement sur vos talons pour toucher le sol derrière vous jusqu'à sentir un étirement sur le devant de vos cuisses. Garde vos épaules serrées et éviter d'avoir le dos voûté en contractant vos fessiers et abdos en permanence.

**Tenir pendant : 45 secondes**