RENFORCEMENT DU COUREUR

NIVEAU 1

NOTES

INTRO

Séance de renforcement à mettre en place **chez toi** sans trop de matériel. Réalise la séance comme un **circuit training** de **3 à 6 tours** avec un temps de repos de 30'' à 1' entre les tours. Adapte les répétitions et les charges en fonction de la difficulté de l'exercice. L'idée étant d'augmenter la charge et/ou les répétitions progressivement au fur et à mesure des séances. **Le nombre de répétitions est une indication libre à toi de les adapter.**

EXERCICES	CONSIGNES	VIDÉO
Star Plank	Genou fléchi et jambe alignée avec le tronc. Intention de lever le bassin le plus haut possible. *Tenir 15'' à 1'30*	
Squat	Si tu as du mal à descendre tu peux surélever les talons avec un livre. Tu peux augmenter la difficulté en rajoutant une charge. *8 à 20 rep*	
Heel Raise	En bord de marche, les genoux doivent être bien tendus mettre de l'intention pour pousser avec les pointes de pieds. 6 *à 20 rep*	
Glute Bridge	Écrasez les talons dans le sol et levez les fesses le plus haut possible. Possibilité de rajouter une charge sur le bassin ou de surélever les pied. *8 à 20 rep*	
Eccentric SL Box squat	Venir s'assoir sur une chaise en contrôlant doucement la descente sur une jambe. Remontez sur 2 jambes. *8 à 15 rep*	