RENFORCEMENT DU COUREUR

NIVEAU 2

INTRO

NOTES

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
Walking Lunge	Touchez le sol avec le genou arrière sans s'écraser. *1 à 5 allers/retours sur 10m*	
Heel Raise	Le genou doit être tendu. Intention de pousser un maximum avec la pointe de pied. *8 à 20 rep*	
Glute Bridge	Écrasez le talon dans le sol, levez les fesses le plus haut possible. Rajoutez une charge sur le bassin si besoin. *8 à 20 rep*	
Seated Pistol Squat	Descente lente, ancrage du pied dans le sol, genou dans l'axe du pied, un peu plus de vitesse sur la remontée. On peut rajouter une charge dans les mains *8 à 15 rep*	
StarPlank	Genou fléchi et jambe alignée avec le tronc. Intention de lever le bassin le plus haut possible. *8 à 20 rep*	