RENFORCEMENT DU COUREUR

NIVEAU 3

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
Heel Raise	Sur un pied, le genou doit être tendu. Intention de pousser un maximum avec la pointe de pied sur toute l'amplitude. *8 à 20 rep*	
Glute Bridge / Hip Trust	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*	
Box pistol	Possibilité de placer une cale sous le talon si tu manques de souplesse sur la cheville. Genou dans l'axe du pied pendant la descente. *5 à 12 rep*	
StarPlank	Jambe tendue et alignée avec le tronc. Intention de lever le bassin le plus haut possible. Tu stoppes quand tu commences à sentir que le bassin chute. *Tenir 15'' à 1'30*	
Bulgarian Split Squat	La jambe derrière est juste la pour l'équilibre, poids du corps sur la jambe avant. *6 à 15 rep*	