

Entraînement à sec 1

Échauffement à la course 10 - 15 min
4 x 50 m talons fesses (course lente)
5 x 50 m marche genoux poitrine

Étirements des membres supérieurs et inférieurs
(10 - 15 min)

5 min. de course continue vitesse 80%
2 min de repos
8 x 100 m sprint (accélération sur 100m de plus en plus rapide)
1 min. de repos / 50m

Abdominaux
4 x 1 min. crunches
4 x 1 min. élévations des jambes

Muscles supérieurs
5 x 10 push-ups (15 sec de repos / série)
3 x max push-ups possible (30 sec. de repos / série)

Muscle inférieurs
4 x 15 à 20 squats avec poids corporel
(descendre les fesses en bas des genoux)
5 x 10 sauts genoux poitrine (jambes ensembles)

Retour au calme : 5 min. de course légère

Étirements des muscles sollicités.

Entraînement à sec 2

Échauffement : 10 min. de course légère
Éirement des muscles supérieurs et inférieurs
3 x 10 à 15 push-up + 2 x push-up max.
3 x 50 crunches
3 x 50 élévations des jambes

Course :

Courir 3 x 5 min. sans arrêt :

***pendant la course effectuez des accélération de 10 - 15 sec. suivi d'une récupération active à la course légère de 45 à 50 sec.

Éirement des muscles inférieurs

Retour au calme : course légère de 5 à 10 min.

Entraînement à sec 3

Échauffement de 10 – 15 minutes de cours lente.
Étirements.

5x 1000 m en accélérant la vitesse.
10 x 100m sprint sur gazon ou sable (terrain de soccer)
Retour au calme : course légère de 5 à 10 min.
Étirements

Entraînement à sec 4

Échauffement de 15 minutes de cours lente.
Étirements

20 minutes de cours continue, 75 % de la vitesse maximale.

Retour au calme course légère de 5 à 10 min.
Étirements