

Exercices de renforcement pour la course. R-3

Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliore la capacité cardio vasculaire, aide à la prévention des blessure et aide à la prévention de l'ostéoporose.

Pensez toujours unité centrale engagé (Plancher pelvien, transverse, ficelle au sommet de la tête pour allonger la colonne. Pensez à expirer lors de l'effort

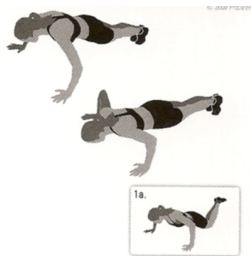
Pompes au mur ou a 3 X 8 au sol sur les pieds ou les genoux

Pensez à garder un dos à plat (comme lorsque vous faites la planche)

Expirez lorsque vous poussez.

Mains largeur des épaules ou plus larges. Le mouvement vient du coude

Fléchir les coudes (attention de ne ramener les épaules vers l'arrière)



Tricep dips avec chaise 3 X 8

Dos à la chaise, genoux fléchies ou jambes tendues. Fléchir les coudes puis extension.

ATTENTION ce ne sont pas les jambes qui vous lèvent, mais vos bras.

Le mouvement vient du coude

Mouvement lent et fluide.



ABDO Du coureur 5 X 5 sec travail 5 sec repos

Couché sur le dos jambes fléchies, pieds au sol
Faire une flexion du tronc

Bouger les bras comme en course pour 5 sec - repos pour 5 sec.

Pensez à garder le dos bien au sol, aspirez le nombril et le plancher pelvien lors de la flexion du tronc.



Planche frontale 1 x 30 sec à 1 min

Coudes sous les épaules

Pensez plancher pelvien et transverse

Utiliser vos fessiers !



Planche verticale 20 à 30 sec

Les 2 jambes tendues ou la jambe du dessous fléchie.

Pensez à bien garder le coté près du sol haut.



SQUAT et fentes 12 Squats

Compter les squats

Pensez à garder le poids dans les talons 3 squat

Pensez à regarder devant

Poussez dans les talons en remontant

Garder les genoux ENLIGNÉS avec les orteils, les genoux ne devraient pas aller vers l'intérieur ou l'extérieur.

