

Exercices de renforcement pour la course. R-6

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

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

Pompes au mur ou au sol sur les pieds ou les genoux 2 à 3 séries de 10.

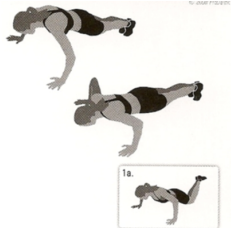
Pensez à garder un dos à plat (comme lorsque vous faites la planche)

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)



Bricep - Flexion coude avec élastique ou poids 2 à 3 séries de 12

Debout, genoux légèrement fléchies, pensée ficelle au sommet de la tête et abdominaux légèrement engagés. Faire une flexion des coudes puis extension. ATTENTION retenir le mouvement à la flexion et à l'extension.

Le mouvement vient du coude l'épaule bouge pas

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

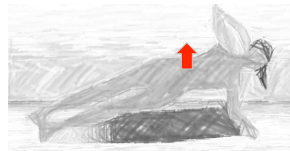
Utiliser vos fessiers !



Planche verticale 20 à 30 sec

Les 2 jambes tendues ou la jambe du dessous fléchie. + ouverture fermeture de la jambe.

Pensez à bien garder le côté près du sol haut.



SQUAT et fentes 2 à 3 séries de 12

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.

Alterné les fentes .ex: 1 squat 1 fente avant jambe droite (compte 1) 1 squat une fente avant jambe gauche (compte 2)

