

## LUNDI - COURSE/MARCHE RAPIDE

**OBJECTIF**  
3 à 6 kms

20 - 30 minutes

## MERCREDI - RENFORCEMENT MUSCULAIRE BAS DU CORPS

Le dos contre un mur, la plante des pieds entièrement au sol et les bras le long du corps, descendez lentement jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90°. Veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils.

Le dos bien droit, avancez une jambe en avant et descendez en flexion sur la jambe arrière. Votre genou ne doit pas toucher le sol et le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils. N'hésitez pas à vous tenir pour vous équilibrer.



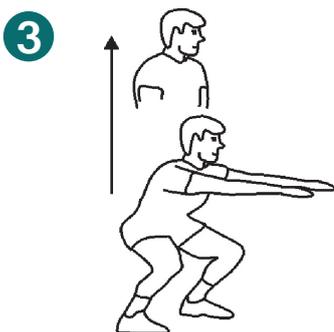
15 sec,  
5 répétitions,  
6 séries,  
15 sec de récup.



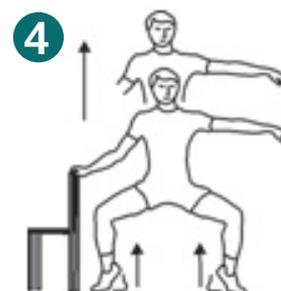
15-30 répétitions,  
5 séries par jambes,  
30 sec de récup.

Debout, les appuis respectant la largeur des épaules, descendez en gardant les pieds au sol. Lors de la descente vous pouvez vous équilibrer en mettant les bras en avant. Pensez à amener les fesses en arrière et non pas les genoux vers l'avant.

Tenez-vous bien droit, les genoux à 90° vers l'extérieur. Tenez-vous à une chaise pour vous équilibrer. Pour que le travail soit efficace placez-vous sur la pointe des pieds.



20-30 répétitions,  
5 séries.



15 sc sur la pointe des pieds,  
15 répétitions,  
5 séries.

## VENDREDI - COURSES FRACTIONNÉES

**OBJECTIF**  
40 minutes

3 mn de course 1 mn de récup.  5 mn de course 2 mn de récup.  7 mn de course 3 mn de récup.  9 mn de course 4 mn de récup.  5 mn de course 2 mn de récup. 

## LUNDI - COURSE/MARCHE RAPIDE

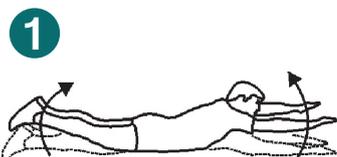
**OBJECTIF**  
5 à 8 kms

40 - 45 minutes

**Conseil: Course avec une allure modérée**

## MERCREDI - RENFORCEMENT MUSCULAIRE HAUT DU CORPS

Allongez-vous sur le ventre, montez simultanément le bras et la jambe opposée. Puis, alternez avec l'autre bras et l'autre jambe.



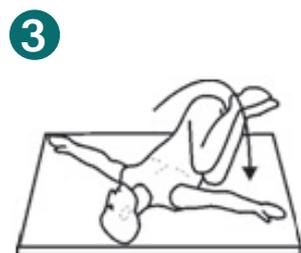
15 sec par répétition,  
2-3 répétitions,  
3-5 séries.

Allongez-vous sur le sol et fléchissez les jambes. Les lombaires doivent être collées au sol. Montez les genoux vers vous en inspirant et effectuez le mouvement inverse en expirant.



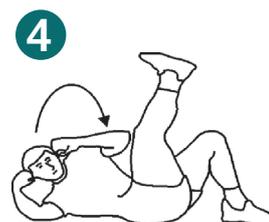
15-20 répétitions,  
3-5 séries,  
30 sec de récupération.

Allongez-vous sur le dos, les bras à 45° et les jambes à 90° (tibias à 90° du fémur). Allez chercher à droite tout en maintenant les jambes à 90°, maintenez 5 secondes puis faites l'exercice du côté opposé. Veillez à ne pas décoller les lombaires du sol.



2-5 répétitions,  
4 séries,  
30 sec de récup.

Allongez-vous sur le dos, fléchissez vos jambes et maintenez vos pieds collés au sol. Levez une jambe (fléchie) et montez simultanément l'omoplate en décollant l'épaule. Veillez à ne pas tirer sur les cervicales.



20-30 répétitions,  
4-5 séries,  
30 sec de récup entre les séries.

## VENDREDI - COURSES FRACTIONNÉES

**OBJECTIF**  
55 minutes

**Conseil : adoptez une allure modérée ou rapide**

3 mn de course 1 mn de récup. 5 mn de course 2 mn de récup. 7 mn de course 3 mn de récup. 9 mn de course 4 mn de récup. 11 mn de course 5 mn de récup. 5 mn de course 2 mn de récup.

## LUNDI - COURSE/MARCHE RAPIDE

**OBJECTIF**  
7 à 10 kms

1h - 1h10



## MERCREDI - RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL

Effectuez tous les exercices haut et bas du corps vus précédemment

10-15 répétitions  
3-4 séries  
30 sec de récupération

## VENDREDI - COURSE

**OBJECTIF**  
8 kms

45 minutes



## LUNDI - COURSE/MARCHE RAPIDE

**OBJECTIF**  
5 kms

30 minutes



## MERCREDI - RENFORCEMENT MUSCULAIRE BAS DU CORPS

Effectuez tous les exercices bas du corps vus précédemment

10-15 répétitions  
2-3 séries

## VENDREDI - COURSES FRACTIONNÉES

**OBJECTIF**  
55 minutes

**Conseil :** adoptez une allure modérée ou rapide

3 mn de course 1 mn de récup.  5 mn de course 2 mn de récup.  7 mn de course 3 mn de récup.  9 mn de course 4 mn de récup.  11 mn de course 5 mn de récup.  5 mn de course 2 mn de récup.