

# SCARPA'COACH #1

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



La course à obstacles approche à grands pas... Êtes-vous prêt à relever le défi ?

Dans 2 mois, c'est vous contre la boue, les cordes, les murs et vous-même !

Pour vous aider à arriver au top le jour J, on vous a préparé un programme d'entraînement simple et efficace.

Pas besoin d'être un athlète, juste motivé(e) !

Chaque quinzaine, un nouveau plan adapté pour préparer l'épreuve.

Renforcement, cardio, agilité, mental : tout y est pour performer.

Vous allez gagner en puissance, en confiance et surtout... en fun !

Pas de pression, juste de la progression.

Premier entraînement dispo dès cette semaine !

Alors, prêt(e) à commencer l'aventure avant l'aventure ?



× ×

× ×

## EXPLICATIONS & CONSEILS DU CIRCUIT

× ×

× ×

× ×

## ÉCHAUFFEMENT

C'est une **mise en route** pour préparer son corps à faire la séance.

Réalises le à **ton rythme**, tu peux prendre 1 minute de repos entre chaque tour du circuit.

## CIRCUIT TRAINING

Bloc principal de la séance du jour ! **Donnes toi à fond** sur ce circuit.

Tu restes **toujours à ton rythme**, s'il faut réduire le temps de travail, augmenter les phases de récupération ou même retirer un tour du circuit, fais le.

Le circuit est fait pour être accessible à tous, sans matériel de musculation et surtout **réalisable en équipe** !

## FINISHER

Voici le petit **bonus** de la séance !

Un mini circuit cardio pour te challenger et **repousser tes limites**.

Seul ou en groupe, **donnes tes dernières forces dans ce circuit** !



× ×

× ×

× ×

# SÉANCE N°1 : CIRCUIT TRAINING

× ×

Matériel nécessaire : un tapis & deux bouteilles d'eau (shoulder press)

× ×

Chaque exercice est facilement trouvable sur internet grâce au nom associé.

## ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 3 tours du circuit  
30" ON / 10" OFF



PLANCHE



WALL SIT



LEG EXTENSION



SUPERMAN

## CIRCUIT

Réaliser 3 tours du circuit  
3 à 5 min de repos entre les tours

Tour n°1 : 30" ON / 10" OFF

Tour n°2 : 40" ON / 20" OFF

Tour n°3 : 30" ON / 10" OFF



LUNGES



PUSH-UP



PLANK SHOULDER TAP



RUSSIAN TWIST



HIP THRUST



SHOULDER PRESS



ABDOS : CISEAUX JAMBES



SQUAT

## FINISHER

Faire le plus de tour possible  
du circuit en **5 minutes**



x 5

BURPEES



x 10

JUMPING JACK



x 10

MOUNTAIN CLIMBERS

× ×

× ×

## SÉANCE N°2 : COURSE À PIED

× ×

× ×

*Sur un rythme facile vous devez être capable de tenir une conversation*

× ×

Niveau



Alternance course / marche  
**5 x (3min course / 2min marche)**

---

Niveau



Course + Lignes droites rapides  
**30 à 40min rythme facile**  
**+ 6 accélérations sur 15'' rapide**

---

Niveau



Course + Lignes droites rapides  
**40 à 60min rythme facile**  
**+ 8 accélérations sur 15'' rapide**

× ×

× ×

## SÉANCE N°3 : COURSE À PIED/RENFO

× ×

× ×

Pour simuler des passages d'obstacles, quelques exercices de renforcement entre des phases de course !

× ×

Alternance course / marche

**4 fois :**

**3min de course / circuit / 2min de marche**



SQUAT

x 10



LUNGES

x 12



JUMPING JACK

x 10

Course + circuit

**4 à 6 fois :**

**5min de course + circuit**



SQUAT

x 10



LUNGES

x 12



JUMPING JACK

x 10

Course + circuit

**5 à 7 fois :**

**8min de course + circuit**



SQUAT

x 20



LUNGES

x 24



JUMPING JACK

x 20