

SCARPA'COACH #1

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



C'est reparti pour l'aventure 2026 !

Que vous soyez débutant(e) ou déjà dans l'aventure l'an dernier, ce programme est fait pour vous accompagner pas à pas jusqu'au jour J.

Objectif : arriver confiant(e), fort(e) et prêt(e) à relever chaque obstacle.

Au programme :

- Cardio pour tenir la distance
- Renforcement pour franchir chaque obstacle
- Agilité pour gagner en efficacité
- Mental pour ne rien lâcher

Le plus important ? La régularité... et le plaisir !

Entraînez-vous seul(e), mais surtout à plusieurs : motivez-vous, challengez-vous, progressez ensemble

C'est le moment de se lancer... et de faire partie de l'aventure 2026 !



× ×

× ×

EXPLICATIONS & CONSEILS DES CIRCUITS

× ×

× ×

× ×

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.

SÉANCE

Composante principale 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** !

Les thèmes de séances peuvent être multiples : circuit training, cross training, tabata, mixtes,...

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 : CROSS TRAINING

× ×

Matériel nécessaire : un tapis

× ×

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

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 2 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



PLANCHE



HIP THRUST AU SOL



WALL SIT



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS

TABATA ABDOS

Réaliser 3 à 4 tours du circuit
30" ON / 10" OFF ; Repos 1'



STATIQUE CÔTÉ GAUCHE



RUSSIAN TWIST



STATIQUE CÔTÉ DROIT



PLANK SHOULDER TAP

TABATA JAMBES

Réaliser 3 à 4 tours du circuit
30" ON / 10" OFF ; Repos 1'



AIR SQUAT



KICK BACK GAUCHE



KICK BACK DROIT

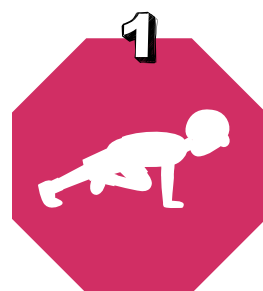


LUNGES

FINISHER

"EMOM" - 5 À 8 TOURS

Démarrage d'un tour chaque
minute ! Si tu mets 30" à faire le
tour, tu as 30" de récup



x 20

MOUNTAIN CLIMBERS



x 10

JUMPING JACK



x 3

BURPEES

× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°2 : COURSE À PIED

× ×

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

× ×

Sur un rythme soutenu vous êtes capable de tenir entre 6 et 10 minutes

Sur un rythme rapide vous êtes quasiment en sprint

Niveau



Alternance course / marche

5 x (4 min course facile / 2 min marche)

Niveau



Course + Lignes droites rapides

30 min rythme facile

**+ 5 accélérations sur 30 sec rapide,
récupérer 1 min en marchant**

Niveau



Course + Lignes droites rapides

40 à 60 min rythme facile

**+ 5 accélérations sur 30 sec rapide,
récupérer 1 min en marchant**

× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°3 : CIRCUIT TRAINING

× ×

Matériel nécessaire : un tapis, deux bouteilles d'eau

× ×

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

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 2 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



OBLIQUE COUDE GAUCHE



OBLIQUE COUDE DROIT



PLANCHE BRAS TENDU
ALTERNER 1 JAMBE



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS



CIRCUIT FULL BODY

Réaliser 3 tours du circuit, repos 2'

1er : 20" ON / 10" OFF

2e : 30" ON / 10" OFF

3e option 1 : 30" ON / 10" OFF

option 2 : 40" ON / 20" OFF



PLANCHE



JUMPING JACK



HIP THRUST STATIQUE



PLANK FOOT TAP



POMPES



MOUNTAIN CLIMBER



SHOULDER ELEVATION



AIR SQUAT



MONTÉES DE GENOUX



CHAISE



BOXING CARDIO



FENTES ALTERNÉES

× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°4 : COURSE À PIED

× ×

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

Sur un rythme soutenu vous êtes capable de tenir entre 6 et 10 minutes

× ×

Sur un rythme rapide vous êtes quasiment en sprint

Niveau



Alternance course / marche :

2 x (3 min course / 2 min marche)

1 à 2 séries : 4 x (30 sec rapide / 1 min marche)

repos 4 min entre les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

1 à 2 séries : 6 x (30 sec rapide / 1 min course facile)

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

2 séries : 8 x (30 sec rapide / 1 min course facile)

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries