

SCARPA'COACH #2

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Bravo à toutes celles et ceux qui ont relevé le défi des premières semaines !
Que vous ayez suivi toutes les séances ou que vous soyez en train de rattraper le programme, l'important est d'être toujours dans la dynamique. Chaque entraînement réalisé est un pas de plus vers votre objectif.

Avec ce deuxième volet, nous allons progressivement monter en intensité pour continuer à développer les qualités essentielles à la réussite le jour de la course :

N'hésitez pas à réaliser certaines séances à plusieurs. S'entraîner en groupe permet de se motiver, de se challenger et de partager des moments qui rendent la préparation encore plus agréable.

Rappelez-vous : il ne s'agit pas d'être parfait, mais d'être régulier.
La progression se construit séance après séance, semaine après semaine.

Le Scarpacoach n°2 est disponible dès aujourd'hui.



× ×

× ×

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 3 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



SUPERMAN



SPIDER PLANCHE



WALL SIT

TABATA ABDOS

1er tour : 20" ON / 10" OFF
2ème tour : 30" ON / 10" OFF
3ème tour : 20" ON / 10" OFF



PLANCHE



RUSSIAN TWIST



SHOULDER TAP



ABDOS BICYCLETTE

TABATA JAMBES

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



JUMPING JACK



SQUAT



LUNGES

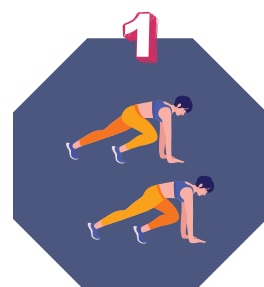


PUSH-UP

FINISHER

"AMRAP" - 4 MINUTES

4 minutes non-stop
Objectif : faire le plus de tours possible



x 20

MOUNTAIN CLIMBERS



x 10

SQUAT JUMP



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

4 à 6 x (5 min course facile / 2 min marche)

Niveau



Course + Lignes droites rapides

30 à 40 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 45 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 4 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



PLANCHE



WALL SIT



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS



PLANCHE



ABDOS : CRUNCH



HIP THRUST DYNAMIQUE
MONTÉES - DESCENTES



MOUNTAINS CLIMBERS



LEG EXTENSION



POMPES



SHOULDER TAP



AIR SQUAT



SÉANCE N°4 : COURSE À PIED



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



Sur un rythme soutenue 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 (4 min course / 2 min marche)

1 à 2 séries : 4 x (45" rapide / 1'15" min marche)

repos 4 min entre les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

1 à 2 séries : 6 x (45" rapide / 1'15" 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 (45" rapide / 1'15" course facile)

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries