

SCARPA'COACH #3

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



L'aventure continue... et il est temps de passer à la vitesse supérieure !
L'été est lancé, et avec lui, le rythme s'accélère !

À partir de maintenant, un nouveau volet sera publié toutes les deux semaines, tout au long des mois de juillet, août et septembre, pour vous accompagner jusqu'au jour de la course.

Au programme de ce troisième volet :

- séance de course à pied basse intensité
- séance cross training
- séance de course à pied fractionnée

Que ce soit entre amis, en famille ou entre collègues, les séances en groupe sont souvent les plus efficaces. On se motive, on se dépasse, on s'encourage... et l'entraînement devient un vrai moment de partage.



× ×

× ×

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 : 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

6 x (4 min course facile / 1 min marche)

Course progressive

Niveau



30 à 40 min rythme progressif

**Début facile jusqu'à une allure soutenue
au fur et à mesure.**

Course progressive

Niveau



40 à 60 min rythme progressif

**Début facile jusqu'à une allure soutenue
au fur et à mesure.**

× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°2 : 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



SHOULDER TAP



PLANCHE



SQUAT

TABATA JAMBES STATIQUE

2 à 3 tours en : 30" ON / 10" OFF

Repos 1 à 2' entre les tours



HIP THRUST STATIQUE



SUPERMAN



WALL SIT



LUNGES GAUCHE
STATIQUE



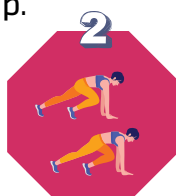
LUNGES DROIT
STATIQUE

"ENOM" : 6 TOURS

Démarrage d'un tour toutes les minutes.
Si tu mets 30" pour faire le circuit, tu as
30" de récup.



JUMPING JACK
X15 RÉPS



MOUNTAIN CLIMBERS
X10 RÉPS



BURPEES
X3 RÉPS

FINISHER

"BRING SALLY UP"

Sur YouTube, lancer la vidéo
"Bring Sally Up".

C'est une musique qui alterne
des phases "up" & "down".

Places toi en position de squat,
dès que le chanson dit "down"
tu descends et tu maintiens la
position en bas. Lorsqu'elle dit
"up" tu remontes, et ainsi de
suite.

Tu te doutes bien que tu vas
passer plus de temps en
position basse qu'en position
haute !

Bon courage ! C'est normal si
ça brûle.





SÉANCE N°3 : 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 (5 min course facile / 1 min marche)

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

repos 4 min entre les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

1 à 2 séries : 6 x (1' rapide / 1'30" 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 (1' rapide / 1'30" course facile)

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries