

SCARPA'COACH #4

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



L'été bat son plein... et votre préparation aussi !

Vous avez déjà franchi plusieurs étapes, et chaque séance réalisée vous rapproche un peu plus de votre objectif. Si vous êtes resté régulier, vous avez construit des bases solides. Il est maintenant temps de les renforcer.

Les séances à plusieurs sont souvent les plus enrichissantes. Elles permettent de se challenger, de garder la motivation et de progresser dans une ambiance conviviale. Invitez un ami, un collègue ou un membre de votre famille : plus on est nombreux, plus l'aventure est belle !

Le volet n°4 est disponible dès aujourd'hui.

Chaque entraînement compte. Chaque effort vous rapproche de la ligne de départ.

Continuez à avancer avec régularité, prenez du plaisir... et gardez en tête que le plus beau des défis est celui que l'on relève ensemble.



× ×

× ×

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°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 5 x (6 min course facile / 2 min marche)

Niveau



Course + accélérations

30 à 40 min rythme facile

+ 4 x 45" accélérations progressives
repos 1' entre les 45"

Niveau



Course + accélérations

40 à 60 min rythme facile

+ 6 x 45" accélérations progressives
repos 1' entre les 45"

×

×

×

SÉANCE N°2 : RENFORCEMENT

×

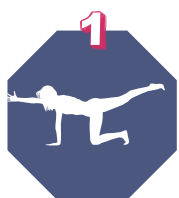
Matériel nécessaire : un tapis, deux bouteilles d'eau

×

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

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 4 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS



PLANCHE FOOT TAP



HIP THRUST STATIQUE

CIRCUIT ABDOS

3 tours : 30 ON / 10" OFF - repos 1' entre les tours



SPIDER PLANK



ABDOS : RAMEURS



ABDOS : RUSSIAN TWIST



SHOULDER TOUCH

CIRCUIT JAMBES

Réaliser 2 à 3 tours - 2' de repos entre les tours



SUMO SQUAT

X10



ONE LEG EXTENSION

X10/JAMBE



HIP THRUST DYNAMIQUE

X12



WALL SIT

40"



LUNGES

X8/JAMBE



SQUAT

X15



SÉANCE N°3 : COURSE À PIED



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



L'allure de course se fait sur un rythme facile

Alternance course / marche

3 fois :

8min de course / circuit / 1min de marche



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT

Course + circuit

5 fois :

6min de course + circuit



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT

Course + circuit

5 fois :

10min de course + circuit



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT