

# SCARPA'COACH #5

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Programme d'entraînement 2026 – Volet n°5

Le compte à rebours est lancé !

Vous avez déjà parcouru une belle partie du chemin. Chaque séance vous rend plus fort, plus endurant et plus confiant.

Ce volet n°5 vous permettra de poursuivre votre progression avec des exercices toujours plus proches des exigences de la course.

Notre conseil : entraînez-vous à plusieurs ! Les séances en équipe sont le meilleur moyen de rester motivé, de se dépasser et de partager de bons moments avant le grand jour.

Le volet n°5 est disponible dès aujourd'hui.

Continuez à être réguliers, gardez le plaisir de vous entraîner... et surtout, ne lâchez rien ! La ligne de départ se rapproche à grands pas.



× ×

× ×

## 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

**3 à 4 x (8 min course facile / 2 min marche)**

Course progressive

Niveau



**35 à 45 min rythme progressif**

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

Course progressive

Niveau



**45 à 65 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



WALL SIT



HIP THRUST 1 JAMBE  
ALTERNÉS



EXTENSION BRAS/JAMBE  
OPPOSÉS

## TABATA ABDOS

1er tour : 20" ON / 10"  
2e tour : 30" ON / 10"  
3e tour : 40" ON / 10" OFF



PLANCHE, LEVER 1 JAMBE  
ALTERNÉES



SHOULDER TAP



ABDOS : V UP



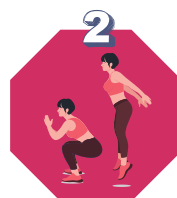
ABDOS : BATTEMENTS

## "ENOM" : 5 TOURS

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



MOUNTAIN CLIMBERS  
X20 RÉPS



SQUAT JUMP  
X10 RÉPS



PUSH UP  
X3 RÉPS

## FINISHER

"AMRAP"

4 MINUTES NON-STOP  
ENCHAÎNER LES TOURS



x 20

JUMPING JACK



x 10

MONTÉES DE GENOUX



x 3

BURPEES



## 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 (6 min course facile / 1 min marche)

**1 à 2 séries : 6 x (30" rapide / 30" min marche)**

*repos 4 min entre les séries*

Niveau



Echauffement : 15 min facile

**2 séries : 6 x (30" rapide / 30" min course facile)**

*repos 4 min entre les séries*

Trotter ou marcher 5 min après les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

**2 à 3 séries : 8 x (30" rapide / 30" course facile)**

*repos 4 min entre les séries*

Trotter ou marcher 5 min après les séries