

SCARPA'COACH #7

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Programme d'entraînement 2026 – Volet n°7

Le plus difficile n'est pas de commencer... c'est de continuer.

Chaque séance réalisée, même courte, est une victoire. Elle vous rapproche de votre objectif et construit votre confiance pour le jour de la course.

Que vous soyez déjà bien lancé ou que vous décidiez de rejoindre le programme aujourd'hui, il est encore temps de vous préparer. L'important est d'avancer à votre rythme et de rester régulier.

Ce nouveau volet est disponible pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de votre préparation.

Notre conseil : trouvez un partenaire d'entraînement. À deux ou en groupe, on repousse plus facilement ses limites, on partage les efforts... et la motivation reste intacte.

Le volet n°7 est disponible dès maintenant.

Ne cherchez pas à être meilleur que les autres. Cherchez simplement à être un peu meilleur qu'hier. Rendez-vous au prochain entraînement !



× ×

× ×

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

2 x (15 min course facile / 3 min marche)

Course progressive

Niveau



40 à 50 min rythme progressif

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

Course progressive

Niveau



50 à 70 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



PLANK FOOT TAP



PLANCHE



SUPERMAN

WORKOUT OF THE DAY

Tour 1 : 30 réps par atelier - récup 3'
Tour 2 : 20 réps par atelier - récup 2'
Tour 3 : 10 réps par atelier



SQUAT



HIP THRUST DYNAMIQUE



RUSSIAN TWIST



LUNGES GAUCHE
STATIQUE



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS

FINISHER

"AMRAP" 6 MINUTES

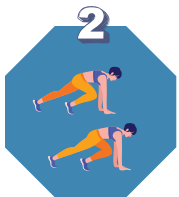
FAIRE LE PLUS DE TOURS POSSIBLE



DEUX ALLER RETOURS EN
COURANT - ENVIRON 15M



JUMPING JACK
X15 RÉPS



MOUNTAIN CLIMBERS
X10 RÉPS



BURPEES
X3 RÉPS



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

6 x (30" rapide / 30" lent) - Récup 5' -

4 x (45" rapide / 45" lent).

repos 4 min entre les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

8 x (30" rapide / 30" lent) - Récup 5' -

6 x (45" rapide / 45" lent).

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries

Niveau



Echauffement : 15 min facile

10 x (30" rapide / 30" lent) - Récup 5' -

8 x (45" rapide / 45" lent).

repos 4 min entre les séries

Trotter ou marcher 5 min après les séries