

SCARPA'COACH #8

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Programme d'entraînement 2026 – Volet n°8

Ça y est... nous y sommes presque !

Ce dernier volet marque la fin de votre préparation et le début du compte à rebours avant la course.

Depuis plusieurs semaines, vous vous êtes entraînés, vous vous êtes dépassés et, surtout, vous avez fait un pas de plus vers votre objectif. Que vous ayez suivi l'intégralité du programme ou rejoint l'aventure en cours de route, chaque séance réalisée compte.

Un dernier conseil : profitez de l'événement ! Une course à obstacles, c'est un défi sportif, mais c'est aussi une aventure humaine. Encouragez-vous, aidez-vous, partagez les sourires... et savourez chaque instant.

Toute l'équipe vous souhaite une excellente préparation pour cette dernière ligne droite. Nous avons hâte de vous retrouver sur la ligne de départ et de vous voir franchir la ligne d'arrivée.



× ×

× ×

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



Objectif 30 minutes

Niveau



Objectif 60 minutes

Niveau



Objectif 75 minutes



×

×

×

SÉANCE N°2 : RENFORCEMENT

×

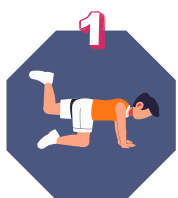
Matériel nécessaire : un tapis, deux bouteilles d'eau

×

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

ÉCHAUFFEMENT

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



EXTENSION JAMBE



SHOULDER TOUCH



SQUAT

CIRCUIT ABDOS

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



PLANCHE



OBLIQUE : COUDE GAUCHE



OBLIQUE : COUDE DROIT

CIRCUIT LOMBAIRES

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



SUPERMAN



HIP THRUST STATIQUE



HIP THRUST 1 JAMBE
ALTERNER GAUCHE/DROITE

CIRCUIT JAMBES

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



CHAISE



LUNGES



SINGLE LEG DEADLIFT
ALTERNER GAUCHE/DROITE



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 :

10 min de course / circuit / 1min de marche



Niveau



x 15

JUMPING JACK



x 10

LUNGES



x 10

SQUAT

Course + circuit

4 fois :

10 min de course + circuit



Niveau



x 20

JUMPING JACK



x 16

LUNGES



x 15

SQUAT

Course + circuit

4 fois :

15 min de course + circuit



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT