



# DÉBUTER LA COURSE À PIED

## PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



# DÉBUTER LA COURSE À PIED

**RUNNER DÉBUTANT -**  
Introduction au running et au training qui met l'accent sur la prévention des blessures et la préparation physique.

## TABLES DES MATIÈRES

1. MINDSET & NUTRITION
2. MUSCULATION ET RUN 1
3. RUN 1
4. MUSCULATION ET RUN 2
5. RUN 2



Téléchargez l'appli adidas Running et enregistrez toutes vos activités sportives.

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>PHASE 1</b> (SEMAINES 1-3)	SEMAINE 1	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 2	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 3	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
<b>PHASE 2</b> (SEMAINES 4-6)	SEMAINE 4	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 3	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 5	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 3	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 6	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 3	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS

# DÉBUTER LA COURSE À PIED

**RUNNER DÉBUTANT -**  
Introduction au running et au  
training qui met l'accent sur la  
prévention des blessures et la  
préparation physique.



## MENTAL - DÉFINIS TES OBJECTIFS

Commence ce programme en te fixant un objectif sérieux, mesurable et adapté à ton potentiel. Tu dois être sûr(e) à 90 % de pouvoir l'atteindre. Prends le temps d'y réfléchir et note-le.

Va plus loin, et précise pourquoi cet objectif est si important pour toi. Ce sera ta source de motivation tout au long du programme « Plus rapide », et n'aie pas peur de l'ajuster au fur et à mesure des obstacles que tu rencontres.



## NUTRITION - CRÉE UNE ROUTINE SAINE

Crée une routine saine.

Alterne entre repas et en-cas de façon équilibrée. Bien qu'il existe de nombreuses approches, manger sainement au quotidien favorise la concentration et l'énergie pour une plus grande performance.

Utilise tes mains comme outil de mesure pour créer une assiette équilibrée, où que tu sois.



### Féculents

Carburant pour ton cerveau et tes muscles  
1 portion = la taille de ton poing  
(15 g de glucides)



### Protéines

Soutien pour ton corps  
1 portion = la paume de ta main  
(21 g de protéines)



### Matières grasses

Protection pour ton cerveau, énergie pour ton corps  
1 portion = le bout de ton pouce  
(7 g de matières grasses)



POWERED BY EXOS

**DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 1)**

# PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 1

## PRÉPARATION

Étirements activo-dynamiques pour allonger, renforcer et stabiliser ton corps en prévision des mouvements et du run à effectuer.

## RENFORCEMENT

Renforcement complet du corps au moyen de mouvements spécifiques afin de cibler les exigences du running. Les mouvements sont à effectuer dans des séries à répéter un nombre de fois défini.

## DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES (ESD)

Crée une routine running pour t'aider à atteindre tes objectifs au fur et à mesure que tu gagnes en confort et en confiance dans ton run. Cette partie de l'exercice consiste en un run, mais si ton corps a davantage besoin de récupérer de tes longs runs, entraîne-toi sur un vélo normal ou elliptique.

## RÉCUPÉRATION

Pendant l'entraînement, les tissus de ton corps peuvent se contracter et se resserrer, diminuant tes potentielles performances. Il est important que les tissus restent souples afin de réduire les nœuds musculaires et améliorer la circulation et le flux sanguin, et ainsi mieux effectuer les mouvements et résister aux blessures.



# ÉCHAUFFEMENT

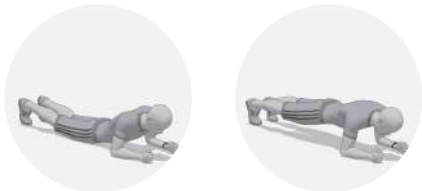
## MUSCULATION ET RUN 1

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE

20 secondes de chaque côté



1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

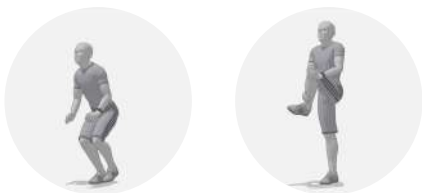


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

### FLEXION DU GENOU

5 reps de chaque côté

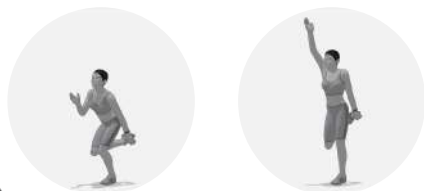


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec l'autre jambe. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement des fessiers, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.

### TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté



1. Effectue un léger squat et attrape ta cheville par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement de la hanche pour la jambe avant et de la partie supérieure de la cuisse pour la jambe arrière.

**DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 1)**

# CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULATION ET RUN 1

03  
SÉRIES

Une fois que tu maîtrises ces mouvements, ajoute des poids ou augmente le nombre de séries.

## SQUAT

8 reps



1. Debout, pieds largeur de hanches et pointés vers l'avant, bras le long du corps.
2. Descends en squat en partant des hanches jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol. Quand tu descends, tends tes bras vers l'avant.
3. Reviens en position initiale en poussant sur tes hanches tandis que tu abaisse les bras.

**SENSATION :** Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps.

## POMPE - SUR LES GENOUX

8 reps

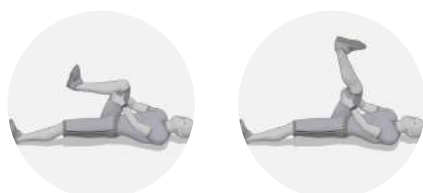


1. Commence en pompe modifiée avec les mains et les genoux au sol.
2. Fléchis les coudes pour incliner ton corps vers l'avant.
3. Sans toucher le sol, redresse-toi.

**SENSATION :** Travail du buste, des bras et de la poitrine.

## ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS GENOU FLÉCHI

6 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, les deux jambes tendues. Attrape l'arrière de ton genou avec les deux mains et ramène-le à la poitrine.
2. Tends le plus possible la jambe inférieure sans laisser ton genou s'écarter de ta poitrine. Maintiens l'étirement pendant 2 secondes.
3. Relâche, puis reviens en position initiale.
4. Termine la série, puis répète l'exercice avec l'autre jambe.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers de la jambe pliée et de l'avant de la partie supérieure de la cuisse de la jambe tendue.

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

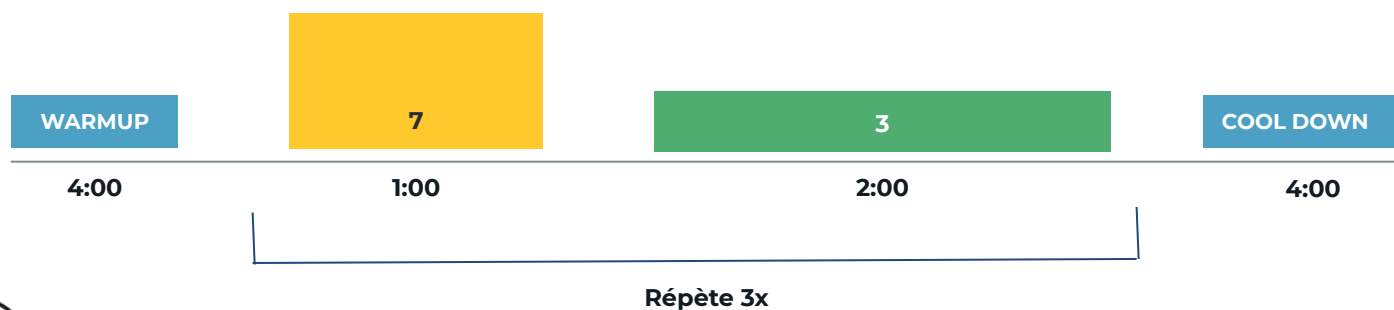
*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (1) (14 MINUTES)



# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**



# ÉCHAUFFEMENT

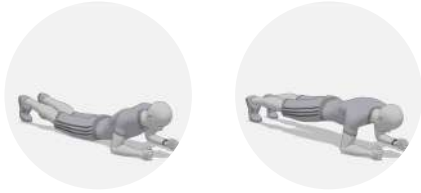
## RUN 1

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE

20 secondes



1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

### SOULÉVÉ DE BASSIN

5 reps



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel.
2. Fléchis tes genoux à 90 degrés et pousse les orteils vers les tibias de façon à ce que seuls les talons touchent le sol.
3. Contracte les fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
4. Tiens cette posture pendant 1 à 2 secondes, puis reviens en position initiale.
5. Répète autant de fois que nécessaire.

**SENSATION :** Travail des fessiers et dans une moindre mesure, des ischio-jambiers et du bas du dos.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps



1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

# ÉCHAUFFEMENT

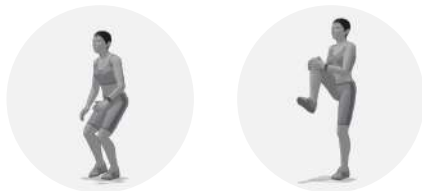
## RUN 1

*suite*

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### KNEE HUG

**5 reps de chaque côté**

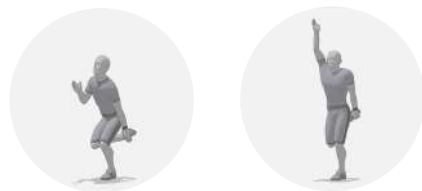


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec l'autre jambe. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des fessiers, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.**

### TALON-FESSIER

**5 reps de chaque côté**



1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des quadriceps et des muscles de la hanche.**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (26 MINUTES)



**DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 1)**

# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**

# PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 2



POWERED BY EXOS

DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 1)

# ÉCHAUFFEMENT

## MUSCULATION ET RUN 2

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE LATÉRALE

20 secondes de chaque côté

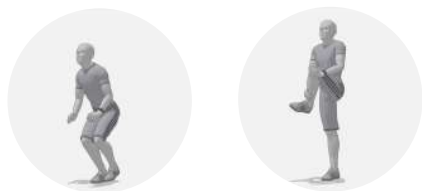


1. Place-toi sur le côté, avant-bras au sol sous l'épaule, jambes serrées.
2. Repousse le sol avec ton avant-bras et lève tes hanches. Ton poids repose sur ton avant-bras et ton pied d'appui.
3. Maintiens cette position autant que nécessaire, puis change de côté et répète l'exercice.

**SENSATION : Travail des épaules et du buste.**

### FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Soulève un pied du sol et effectue un léger squat avec la jambe opposée.
2. En contractant le fessier de ta jambe d'appui, positionne ta main du même côté sous le genou opposé et ton autre main sous la cheville.
3. Tends la jambe d'appui tandis que tu pousses le genou opposé vers ton buste pour l'étirer légèrement.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement de l'extérieur de la hanche.**

### FENTE LATÉRALE

5 reps de chaque côté

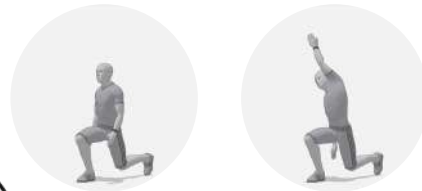


1. Debout, pieds largeur des hanches
2. Fais un pas en descendant les hanches dans un mouvement de squat avec la jambe d'appui, en gardant l'autre jambe tendue.
3. Reviens dans ta position initiale en poussant sur ta jambe fléchie.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps. Étirement de l'intérieur des cuisses au niveau de la jambe tendue.**

### FENTE INVERSÉE - AVEC FLEXION LATÉRALE

5 reps de chaque côté



1. Fais une fente arrière et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Lève la main du côté de la jambe arrière et incline le buste vers l'autre main.
3. Reviens en position initiale et répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière, du fessier et de l'aine de la jambe avant et du côté du buste.**

# CIRCUIT DE RENFORCEMENT

## MUSCULATION ET RUN 2

03  
SÉRIES

Once you have mastered these movements add some light weight or increase the number of sets to challenge yourself.

### ISCHIO-JAMBIER INVERSÉ

8 reps de chaque côté

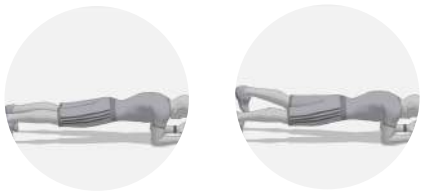


1. Tiens-toi sur une jambe, bras le long du corps et omoplates basses et en arrière.
2. En maintenant un alignement parfait de l'oreille jusqu'à la cheville, penche-toi en avant au niveau de la taille et lève l'autre jambe derrière toi.
3. Lorsque tu ressens un étirement à l'arrière de la cuisse, reviens en position de départ en contractant le fessier et l'ischio-jambier de ta jambe d'appui.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des ischio-jambiers.**

### PLANCHE - AVEC LEVÉ DE JAMBE

4 reps de chaque côté

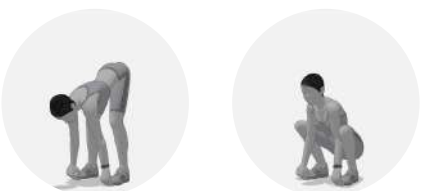


1. Commence en position de planche, pieds largeur d'épaules et avant-bras au sol avec les coudes sous les épaules.
2. Repousse-toi du sol, ton poids reposant sur tes avant-bras et tes pieds. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps.
3. Le corps droit de la tête aux chevilles, lève une jambe en l'air et maintiens la position pendant 2 secondes.
4. Abaisse ta jambe et répète le mouvement avec la jambe opposée.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail des épaules et du buste.**

### SQUAT BAS ET ÉTIREMENT DE L'ISCHIO-JAMBIER

8 reps



1. Debout, pieds placés plus que largeur de hanches.
2. Penche-toi en avant au niveau de la taille pour attraper tes orteils.
3. Descends en squat bas en gardant les bras tendus, les coudes à l'intérieur des genoux, le dos droit et le buste relevé.
4. Tout en tenant tes orteils, repousse tes hanches vers l'arrière et tends tes genoux jusqu'à ce que tu ressentent un étirement à l'arrière de tes jambes. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.

**SENSATION : Étirement des fessiers et des ischio-jambiers.**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (2) (14 MINUTES)





# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.

# ÉCHAUFFEMENT

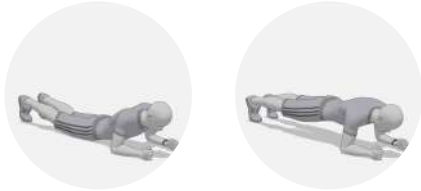
## RUN 2

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE

20 secondes

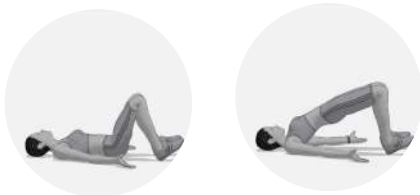


1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

### SOULÉVÉ DE BASSIN

5 reps



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel.
2. Fléchis tes genoux à 90 degrés et pousse les orteils vers les tibias de façon à ce que seuls les talons touchent le sol.
3. Contracte les fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
4. Tiens cette posture pendant 1 à 2 secondes, puis reviens en position initiale.
5. Répète autant de fois que nécessaire.

**SENSATION :** Travail des fessiers et dans une moindre mesure, des ischio-jambiers et du bas du dos.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps



1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

# ÉCHAUFFEMENT

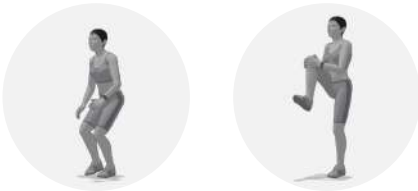
## RUN 2

suite

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### KNEE HUG

**5 reps de chaque côté**

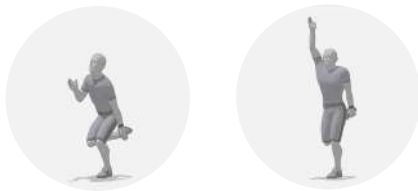


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec l'autre jambe. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des fessiers, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.**

### TALON-FESSIER

**5 reps de chaque côté**



1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des quadriceps et des muscles de la hanche.**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (26 MINUTES)



**DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 1)**

# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)