



# DÉBUTER LA COURSE À PIED

## PHASE 2



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 3
3. RUN 3
4. MUSCULATION ET RUN 4
5. RUN 4



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
PHASE 1 (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

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE 2 (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 PIET (PHASE 2)**

# 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 - OSE

When stress gets in the way and confidence takes a dip, find a moment to access your inner BOLDness and reframe your approach to what's ahead.

Quand le stress prend le dessus et te fait douter, reprends confiance en toi et repense ton approche pour les défis à venir.

Respire profondément - fais le vide pendant un moment en te concentrant sur ta respiration.

Sois attentif - effectue un check mental et physique pour identifier tes besoins.

Reste fidèle à tes valeurs - souviens-toi pourquoi ce programme t'importe tant et ce que tu comptes en tirer.

Passes à l'action - garde ta motivation et continue de façon plus sereine.



## NUTRITION - OPTIMISE TES EFFORTS

Adopter une stratégie nutritionnelle pour mieux récupérer après ta session t'aidera à recharger les batteries rapidement et à rester prêt(e) pour le prochain entraînement.

Retrouve de l'énergie avec des glucides : plus ton entraînement est intense, plus tu en auras besoin après l'effort.

Reprends des forces avec les protéines : après une session difficile, 15 à 25 g de protéines permettront à tes muscles de se reconstruire.

Réhydrate-toi : il faudrait boire 500 ml pour chaque ½ kilo de perdu à l'entraînement pour rééquilibrer rapidement les fluides.



POWERED BY EXOS

**DÉBUTER LA COURSE À PIED (PHASE 2)**

# PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 3

## 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 3

01  
SET

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

### PLANCHE

45 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

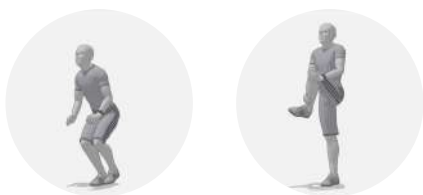


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

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

### FLEXION DU GENOU

5 reps de chaque côté

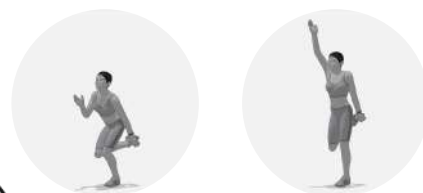


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
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 PIET (PHASE 2)**



POWERED BY EXOS

# CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULATION ET RUN 3

03  
SETS

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

## SPLIT SQUAT

8 reps de chaque côté



1. Debout en position de fente, pieds largeur d'épaules et ton poids principalement sur la voûte plantaire du pied avant.
2. Descends tes hanches vers le sol en fléchissant les genoux.
3. Sans laisser l'arrière du genou toucher le sol, pousse avec la jambe avant pour revenir en position initiale.
4. Termine la série, puis répète l'exercice avec l'autre jambe.

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

## POMPE

8 reps



1. Commence en position de pompe classique avec les mains sous les épaules et les jambes tendues derrière toi.
2. Buste stable et hanches parallèles au sol, fléchis les coudes pour incliner ton corps vers le sol.
3. Sans toucher le sol, redresse-toi.

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

## SOULEVÉ DE BASSIN, FLEXION DE JAMBE

8 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**FEEL IT:** Stretching your glutes, hamstrings, and hip flexors.

# 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 3 à 4x 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 (3) (20 MINUTES)



**DÉBUTER LA COURSE À PIET (PHASE 2)**

# 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 2)



# ÉCHAUFFEMENT

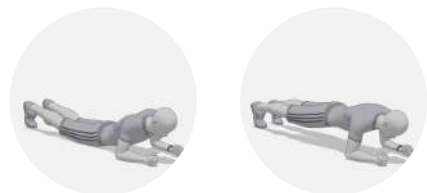
## RUN 3

01  
SET

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

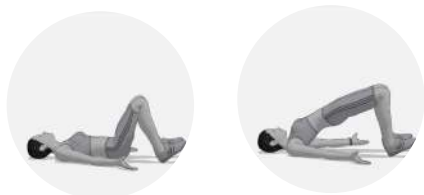


1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**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 3

*continued*

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

### SQUAT LATÉRAL

**5 reps de chaque côté**



1. Commence avec tes pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Buste relevé et dos droit, descends tes hanches sur le côté en pliant un genou et en tendant la jambe opposée.
3. Reviens en position initiale en poussant sur la hanche.
4. Répète le mouvement dans la direction opposée et continue d'alterner pour finir la série.

**SENSATION :** Étirement des fessiers, de l'aine, des ischio-jambiers et des quadriceps.

### 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.

# 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 3 à 4x 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 (37 MINUTES)



**DÉBUTER LA COURSE À PIET (PHASE 2)**

# 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 2)

# PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 4



POWERED BY EXOS

DÉBUTER LA COURSE À PIET (PHASE 2)

# ÉCHAUFFEMENT

## MUSCULATION ET RUN 4

01  
SET

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

30 secondes de chaque côté

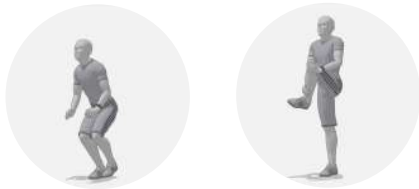


1. Place-toi sur le côté, avant-bras au sol sous l'épaule, jambes serrées.
2. Repousse le sol avec ton avant-bras et lève tes hanches. Ton poids repose sur ton avant-bras et ton pied d'appui.
3. Maintiens cette position autant que nécessaire, puis change de côté et répète l'exercice.

**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

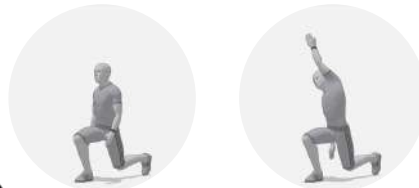


1. Debout, pieds largeur des hanches
2. Fais un pas en descendant les hanches dans un mouvement de squat avec la jambe d'appui, en gardant l'autre jambe tendue.
3. Reviens dans ta position initiale en poussant sur ta jambe fléchie.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**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.**

**DÉBUTER LA COURSE À PIET (PHASE 2)**

# CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULATION ET RUN 4

03  
SETS

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 BRAS

6 reps de chaque côté



1. Commence en pompe avec les mains directement sous les épaules et les pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Lève un bras et éloigne-le du corps. Maintiens la position 1 à 2 secondes.
3. Remplace ton bras au sol sous l'épaule.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

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

## 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.**

# 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 3 à 4x 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 (4) (20 MINUTES)



POWERED BY EXOS

**DÉBUTER LA COURSE À PIET (PHASE 2)**



# 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 2)

# ÉCHAUFFEMENT

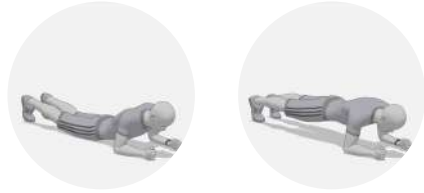
## RUN 4

01  
SET

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

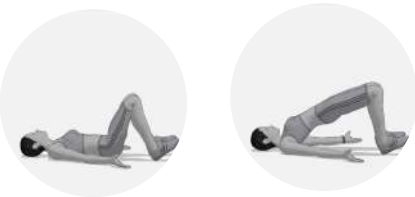


1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**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 4

*continued*

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

### SQUAT LATÉRAL

**5 reps de chaque côté**



1. Commence avec tes pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Buste relevé et dos droit, descends tes hanches sur le côté en pliant un genou et en tendant la jambe opposée.
3. Reviens en position initiale en poussant sur la hanche.
4. Répète le mouvement dans la direction opposée et continue d'alterner pour finir la série.

**SENSATION :** Étirement des fessiers, de l'aine, des ischio-jambiers et des quadriceps.

### 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.

# 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 3 à 4x 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 (37 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.



(PHASE 2)