

Programme des coureurs				Entrainement 1						
Date: 08/04/2020		Objectif : Amélioration de l'endurance musculaire								
Préparation à l'entrainement				Charge d'entrainement hebdomadaire						
1. Activation métabolique x 5 min au choix 2. Squat sur place x 12 3. Pont au sol x 12 4. 5.					S1	S2	S3	S4	S5	
Exercices		Série	RPE	Repos	Description	Charge (lb)				
		Reps	Tempo			S1	S2	S3	S4	S5
A1	Circuit 1	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : Split squat Variante + : ajout du sac	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Bulgarian split-squat	12 à 15/c	2-0-1-0							
A2	Circuit 1	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : 2 jambe Variante + : Pied sur un chaise	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Pont au sol 1 jambe	12 à 15/c	2-0-1-0							
A3	Circuit 1	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : 2 jambe staggered stance Variante + : ajout du sac	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	RDL 1 jambe	10 à 12/c	2-0-1-0							
A4	Circuit 1	3 ou 4	Modéré	45 à 60 s	Variante - : Sans coussin Variante + : rotation tête	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Équilibre sur une jambe sur coussin	20 à 30 s/c	ISO							
B1	Circuit 2	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : 1/2 mouvement Variante + : ajout de poids	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Black burn au sol	10 à 12	Lentement							
B2	Circuit 2	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : ajout sac Variante + : Faire seulement la fente avant	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Fente avant + flexion de la cheville	10 à 12/c	2-0-1-0							
B3	Circuit 2	3 ou 4	Modéré	Aucun	Variante - : Sur les genoux Variante + : Diamond push-up	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Push-up coudes collés	10 à 12	2-0-2-0							
B4	Circuit 2	3 ou 4	Modéré	45 à 60 s	Variante - : Sur les genoux Variante + : Avec ABD de hanche	S1:	S2:	S3:	S4:	S5:
	Planche latérale	20 à 30 s/c	ISO							
RPE	5	Trop lourd	Impossible à terminer	Notes:						
	4	Très lourd	Aucune répétition en banque							
	3	Lourd	1 répétition en banque							
	2	Modéré	2 répétitions en banque							
	1	Léger	Plusieurs répétitions en banque							
Olivier Bissonnette, B.Sc. Kinésiologue										