

KINÉ & **COURSE À PIED**



**GESTION DE
L'ENTRAÎNEMENT**



DOULEURS

MOBILITÉ ET FORCE

VOTRE PROGRAMME SPÉCIFIQUE

ENVOYEZ MOI VOS QUESTIONS :



FLORIANE.GUICHAOUA@ORANGE.FR

**PERFORMEZ
DANS VOS
OBJECTIFS**

Warm-up time!

Avant de commencer ma course,
je me donne 10 minutes pour me préparer.

Je fais des exercices d'ACTIVATION
musculaire et articulaire pour être à 100%

	ECHAUFFEMENT	
EXERCICE 1	<u>LOMBAIRES</u>	X5
EXERCICE 2	<u>ROTATION HANCHE</u>	X 3AR D/G
EXERCICE 3	<u>ETIREMENT ACTIF IJ</u>	X 30"
EXERCICE 4	<u>BALISTIQUE ISCHIOS</u>	X10D/10G
EXERCICE 5	<u>BALISTIQUE ADDUCTEURS</u>	X10D/10G
ACTIVATION	<u>GAMMES</u>	

Quelles sont mes capacités ?

Allez, teste-toi sur cette séance!

Je te mets au défi de faire les exercices 3 et 5 avec un pack d'eau ou des poids de 8 à 10 kg.

Montre à tes mollets ce que tu as dans le ventre!

Adapte sans poids ou sur deux jambes si trop difficile !

MOBILITÉ & FORCE

EXERCICE 1

[EXTENSION COBRA](#)

X10

EXERCICE 2

[PERFECT STRETCH](#)

X 5D/5G

EXERCICE 3

[STEP DOWN](#)

X 5D/5G

EXERCICE 4

[GLUTE BRIDGE 1 JAMBE](#)

X8D/8G

EXERCICE 5

[MOLLET 1 JAMBE](#)

X12D/12G

Quels sont mes objectifs ?

Comment adapter son entraînement ?

Comment adapter sa récupération ?

Qu'est-ce qu'une séance de renforcement ?

***Que faire en cas de douleurs
pendant ou après la course ?***