



## ENTRAINEMENT

**Votre programme d'entraînement course à pied du 19 au 26 octobre**

**Mercredi 19 octobre:**

Echauffement 20mn allure lente

Etirements courts

Gainage isostatique 3 fois 20 secondes, récup 10 secondes

5 séries de talons fesses sur 10m

5 série de montées de genoux sur 10m

Footing 10 mn

Gainage isostatique 3 fois 20 secondes, récup 10 secondes

5 séries de talons fesses sur 10m

5 séries de montées de genoux sur 10m

Footing 10mn récup

**Mercredi 26 octobre:**

Echauffement 20mn allure lente

Etirements courts

Gainage isostatique 3 fois 30 secondes, récup 10 secondes

5 séries de Griffé de pied jambes tendues sur 25m

5 séries de Foulées bondissantes sur 25m

Footing 10 mn

Gainage isostatique 3 fois 30 secondes, récup 10 secondes

5 séries de Griffé de pied jambes tendues sur 25m

5 séries de Foulées bondissantes sur 25m

Footing 10mn récup

# QUIBERON



# TRIATHLON

NEWSLETTER 78

ENTRAINEMENT

## ENTRAINEMENT

### Gainage isostatique et renforcement musculaire

Le gainage a pour but de renforcer la musculature du tronc (abdominaux, dorsaux, ...). Praticé régulièrement, ce type d'exercice permet:

La limitation des problèmes de dos (lumbago, sciatique, ...), souvent dus à une musculature dorsale insuffisante. Un meilleur maintien et donc une meilleur efficacité du mouvement.

Dans la suite de ce chapitre, nous allons lister les exercices de gainage les plus couramment utilisés.

REM: Pour chacun des exercices présentés, il est nécessaire de garder les abdominaux et les fessiers toujours



Faire côté droit et côté gauche



## ENTRAINEMENT



Renforcement abdominal



Renforcement des ischiojambiers



Renforcement des chevilles et mollets





## ENTRAINEMENT

Les éducatifs sont des exercices de motricité souvent utilisés en complément à l'échauffement avant une séance de forte intensité. Leur intérêt est double: elles permettent un échauffement musculaire ciblé, elles améliorent la motricité de l'athlète dans les exercices à suivre.

Dans la suite de ce chapitre, nous allons lister les exercices les plus couramment utilisés en tant qu'éducatifs.

### Talons fesses

Cet exercice classique consiste à courir en montant les talons jusqu'aux fesses à chaque foulée. Cet exercice peut être exécuté sur place ou en progression horizontale lente.



### Montées de genoux

Cet exercice classique consiste à courir en montant les genoux le plus haut possible à chaque foulée. Cet exercice peut être exécuté sur place ou en progression horizontale lente.

REM: Pour cet exercice, il est nécessaire de garder les abdominaux toujours contractés, ceci afin d'éviter toute cambrure du dos.





## ENTRAINEMENT

### Course en arrière

Cet exercice relativement difficile consiste à courir en marche arrière, en essayant, à chaque foulée, d'aller chercher le plus loin possible sur l'arrière. Un observateur extérieur doit avoir l'impression de voir un film de course lu en marche arrière.

**REM:** Pour cet exercice, il est nécessaire de garder les abdominaux toujours contractés, ceci afin d'éviter toute cambrure du dos.



### Sauts de grenouilles

Cet exercice consiste à sauter pieds joints vers l'avant jusqu'à une position "assise" (genoux pliés à 90 degrés), puis de répéter la manœuvre sans temps d'arrêt. Pour limiter les tensions dans les genoux, il est important de ne pas atteindre une position accroupie (angle du genou inférieur 90 degrés).

Griffé de pied jambes tendues

Pour cet exercice, il est nécessaire de toujours conserver les jambes tendues, tout en s'interdisant de pousser vers l'arrière (les jambes ne doivent jamais passer derrière la ligne du bassin). L'objectif est de parvenir à "griffer" la piste à chaque pas.





## ENTRAINEMENT

### Griffé de pied jambes tendues

Pour cet exercice, il est nécessaire de toujours conserver les jambes tendues, tout en s'interdisant de pousser vers l'arrière (les jambes ne doivent jamais passer derrière la ligne du bassin). L'objectif est de parvenir à "griffer" la piste à chaque pas.



### Foulées bondissantes

Les foulées bondissantes exigent une bonne coordination bras/jambes. L'athlète doit essayer de monter le plus haut (et pas le plus loin) possible à chaque saut.

