

## MUSCULATION POUR COUREURS - EXPLICATION DU PROGRAMME

On te recommande de prendre le temps de lire les indications ci-dessous et de regarder les vidéos avant de débiter le programme:

- **Recommandation de la fréquence de ce programme :**
  - Programme 1 : 2 fois par semaine
  - Programme 2 : 1 à 2 fois par semaine
- **Matériel nécessaire pour exécuter ce plan :**
  - Poids libres, élastique, tapis de yoga, banc (step) ou chaise, petite serviette (sliders).
- **Voici comment bien comprendre l'exécution du programme:**
  - Les exercices qui débutent par le même chiffre (ex: 1A, 1B... / 2A, 2B, 2C) font partie d'un même circuit. Cela signifie que vous devez faire chacun des exercices un à la suite de l'autre (en suivant le repos indiqué entre ceux-ci) avant de faire la prochaine série.
- **Préalables:**
  - Ce programme de musculation est adapté pour les débutants en musculation.
  - Si vous débutez en musculation, il est recommandé de commencer avec le poids du corps seulement. Si vous avez de l'expérience en musculation, vous pouvez ajouter des charges (ex: poids libre).
  - Si vous avez des blessures ou des limitations physiques, il est important de consulter votre thérapeute ou votre médecin avant de débiter ce programme.
- **Terminologie utilisée:**

Série	Répétitions	Tempo
Le nombre de fois que vous devez refaire la séquence d'exercices.	Le nombre de répétitions pour chacun des exercices.	La vitesse à laquelle vous devez exécuter l'exercice.
Exemple : 2 x 10 squat tempo 4-0-1-0 Faire 2 séries de 10 squat au tempo suivant: phase excentrique en 4 secondes (descente) et phase concentrique en 1 seconde (remontée).		

## Musculation - Partie 1

Bloc 1 (1A à 1F) : Peut être fait 1 à 2 séries (selon le temps disponible).

Bloc 2 (2A à 2C) : Vous pouvez commencer avec 2 séries, et progresser vers 3 et 4 séries. Lors de votre semaine de décharge en course à pied dans votre plan, vous pouvez réduire à 2 séries.

Bloc 3 (3A à 3C) : Vous pouvez progresser vers 3 séries à partir de la deuxième moitié si désiré.

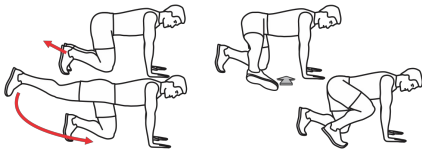
### 1A - 4 pattes rotation extension tronc



- À 4 pattes, placer une main derrière la tête. Tourner le corps en dirigeant le coude vers le ciel, redescendre le coude vers le genou opposé tout en tournant les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-8	2	12	Lentement en ctrl.	00:00

### 1B - Demi cercle hanche au sol



- En position quadrupède, lever le pied et le genou du sol, pointer le pied pour diriger la jambe vers le haut, puis déplacer la vers l'extérieur lors de la descente en traçant un demi-cercle avec les orteils, lorsque le pied touche le sol, ramener le genou vers la poitrine et recommencer.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-8	2	12	Lentement en ctrl.	00:00

### 1C - Demi-genou flexion de cheville



- Déplacer le genou vers l'avant tout en gardant le pied (talon) au sol.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-8	2	12	Lentement en ctrl.	00:00

### 1D - Avion en rotation



- Plier la jambe d'appui à 20° et tourner lentement le bras opposé vers le haut pour faire pivoter la jambe arrière vers l'extérieur. Ensuite, inverser le mouvement de rotation des bras dans le sens opposé tout en faisant pivoter la jambe intérieurement. Garder le dos droit et la cuisse alignée avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-8	2	12	Lentement en ctrl.	00:00

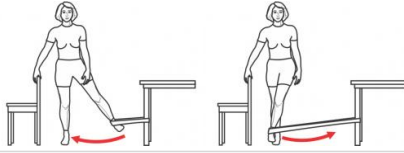
### 1E - Debout abduction de hanche avec élastique



- Placer une bande élastique autour des deux jambes juste au-dessus des genoux. Commencer avec les pieds à la largeur des hanches, les genoux et les hanches détendus. Placer la majeure partie de votre poids sur la jambe porteuse, déplacer l'autre jambe sur le côté (abduction) puis revenir à la position de départ. Répétez comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-8	2	12	2-0-2-0	00:00

**1F - Debout adduction de hanche avec élastique**



- Debout, dos droit et abdos tendus. Placer l'élastique à la cheville, puis tirer vers l'intérieur. Vous pouvez vous appuyer au mur ou sur une chaise.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2-0-2-0</b>	<b>01:00</b>

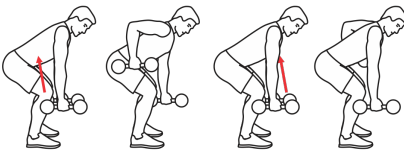
**2A - Élastique DB goblet squat**



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, placer un élastique autour de vos genoux. Tenir un dumbbell entre vos mains devant votre poitrine et faire un squat. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>4-0-1-0</b>	<b>00:15</b>

**2B - DB Tirade buste penché alternée**



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, le corps incliné vers l'avant, les genoux fléchis, tirer le dumbbell alternativement en gardant les coudes près de vous en prise neutre (paumes de mains vers vous). Garder votre dos droit en tirant vos omoplates l'une vers l'autre, la tête droite avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2-0-2-0</b>	<b>00:15</b>

**2C - Flexion Extension de chevilles sur step**



- Les genoux droits, faire des flexions et des extensions de chevilles (monter sur la pointe des pieds, puis redescendre). Garder le dos droit et la tête au-dessus des pieds. Vous pouvez utiliser un mur pour garder l'équilibre.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>1-0-4-0</b>	<b>01:00</b>

**3A - Superman bras et jambe opposée**



- Débuter à 4 pattes, lever un bras avec la jambe opposée. Garder le bras et la jambe à l'horizontale avec le sol. Alternier.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>Lentement en ctrl.</b>	<b>00:15</b>

**3B - Élévation des hanches avec rouleau**



- Couché sur le dos, placer un rouleau d'exercice entre vos jambes, les pieds à plat au sol, lever le bassin de façon à terminer le mouvement les cuisses alignées avec le corps. Garder les abdos et les fessiers contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2-2-4-0</b>	<b>00:15</b>

### 3C - Dead Bug genoux à 90°



- Couché sur le dos, les pieds au sol et les genoux à 90°, débiter avec vos bras à la verticale. Alternativement, descendre un bras vers le sol et tirer le genou opposé vers vous en gardant l'angle du genou. Revenir à la position de départ. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>Lentement en ctrl.</b>	<b>01:00</b>