

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 2)

Bloc 1 (1A à 1F) : Peut être fait 1 à 2 séries (au choix, 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 - World Greatest Stretch



- Débuter en position de planche, puis ramener un genou à l'avant à environ 90°. Par la suite, vous pouvez vous référer au vidéo pour les différentes alternatives possibles, il est important de respecter son amplitude de mouvement.

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

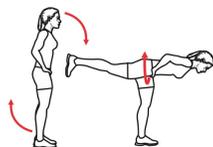
1B - Yogi squat vers flexion avant



- Penchez-vous vers l'avant, tenir vos pieds ou vos gros orteils. Les bras tendus, à l'intérieur de vos genoux, baissez vos hanches vers vos chevilles, poitrine vers le haut dans une position de yogi squat. Ensuite, rentrez votre menton et essayez de redresser vos jambes (en maintenant une légère flexion des genoux. Respectez votre amplitude de mouvement.

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

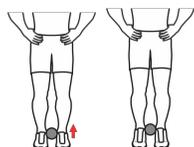
1C - Arabesque vers genou levé



- Debout, les mains sur les hanches, prendre la position de l'arabesque (jambe et corps parallèles au sol), garder la position en contractant les fessiers. Revenir à la position de départ en ramenant le genou levé vers vous. Garder le dos droit et les abdos contractés. Bouger lentement et en contrôle.

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

1D - Flexion extension cheville avec balle



- Déposer une balle sous les deux malléoles internes de vos chevilles pour vous permettre de tenir la balle entre vos deux chevilles en position debout. Au besoin, prendre un appui au mur pour maintenir l'équilibre. Monter sur la pointe des pieds en gardant toujours la même pression sur la balle. Assurez-vous de garder vos 3 points de contact au sol avec vos pieds : imaginez deux points sous la plante de votre pied, un à l'intérieur (derrière le gros orteil) et un à l'extérieur (derrière le petit orteil) et un au milieu de votre talon.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	2	12	1-0-4-0	00:00

1E - Squat en horloge



- Sur une jambe faire un léger squat en dirigeant la jambe libre le plus loin devant, en diagonale, sur le côté et vers l'arrière. Contrôler la stabilité du genou et des hanches de la jambe d'appui.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	2	12	Lentement en ctrl.	01:00

2A - DB Step Up avant alterné



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	10	1-0-4-0	00:15

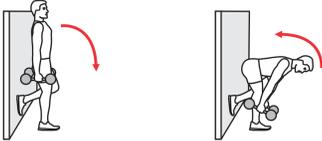
2B - Tirade en position «Bird Dog»



- Dans une position "Bird Dog" sur un banc. Un bras vous stabilisant sur le banc, avec la jambe opposée aussi sur le banc. L'autre main tient un poids et la jambe opposée est allongée vers l'arrière. Tirez ensuite la charge vers votre corps (ne pas hausser l'épaule). Retourner à la position de départ de manière contrôlée.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	10	1-0-4-0	00:15

2C - DB Deadlift pied au mur



- Debout, placer un pied sur un mur (ou un banc) avec le genou en flexion. Un DB dans chaque main, effectuer une flexion de la hanche en laissant descendre les poids vers la jambe au sol. Revenir droit en contractant les fessiers de la jambe au sol. Garder la jambe arrière la plus fixe possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	10	4-0-1-0	00:15

2D - Push-up incliné sur banc 1 pied



- 1 pied au sol, placer les mains à la largeur des épaules sur un banc (prise moyenne). Garder le dos droit et les abdos contractés. Faire des push-ups et alterner la jambe levée à chaque push-ups.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	10	4-0-1-0	01:00

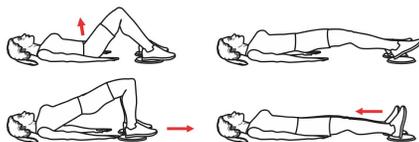
3A - Clamshell en planche latérale



- Placer un élastique autour des genoux (option sans élastique possible). En planche latérale sur les genoux (genoux fléchis, bel alignement de la colonne vertébrale, engagement des abdominaux), ouvrir les hanches contre la résistance de l'élastique. Attention de maintenir les deux hanches une au-dessus de l'autre et les pieds ensemble.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	2	12	2-0-2-0	00:15

3B - Leg curls excentrique



- Couché sur le dos en demi-pont, les hanches et les fessiers contractés. Déposer vos pieds sur une petite serviette. Maintenir une tension constante dans vos ischio-jambiers, sans laisser vos hanches fléchir et sans hyperextension dans le bas du dos, allonger lentement vos jambes. Déposez vos fesses au sol et ramenez vos pieds à la position de départ. Prenez quatre secondes ou plus sur la partie excentrique (allongement des jambes).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	2	12	4-0-1-0	00:15

3C - Planche genou-coude croisé



- En position de planche, tirer le genou vers l'épaule opposée, puis alterner. Garder les abdos contractés et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	2	12	1-2-1-0	01:00