

# RENFORCEMENT EN CÔTE

## PARCOURS 1 - TRAIL DU SANCY

Plus fort en côte,  
plus performant en trail !



### OBJECTIF

Renforcer jambes, gainage et explosivité pour progresser en montée comme en descente.

### CONSIGNES

- ✓ Échauffement 10' avant le parcours
- ✓ Récupération 1' entre chaque tour
- ✓ Travail en côte
- ✓ 2 à 3 tours selon votre niveau

### RAPPELS TEMPS

- 1 tour = 8'
- 2 tours = 17'
- 3 tours = 25'



### APRÈS LE DERNIER TOUR



Finir par 5 à 10' d'accélération progressives en 20''/40'' sur du plat

BÉNÉFICES POUR LE TRAIL



Force musculaire



Puissance et explosivité



Économie de course



Prévention des blessures



Performance en montée

