

Circuit Renfo Trail - Parcours 2

6 EXERCICES • FORCE, STABILITÉ & EXPLOSIVITÉ

POUR PLUS DE PERFORMANCE SUR LES SENTIERS



🕒 40" D'EFFORT
20" DE REPOS

🔄 6 EXERCICES
EN CIRCUIT

🔄 2 À 4 TOURS
SELON VOTRE NIVEAU

🕒 1'30" DE REPOS
ENTRE CHAQUE TOUR



ÉCHAUFFEMENT

FOOTING 15' À 40'

- Allure facile, conversationnelle
- Préparez le corps et le mental
- Hydratez-vous avant de commencer

1

SQUAT

Force jambes



- Pieds largeur hanches
- Descendre en gardant le dos droit
- Remonter en contractant les fessiers

🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS

2

FENTE AVANT

Force & équilibre



- Grand pas en avant
- Descendre le genou arrière vers le sol
- Changer de jambe à chaque répétition

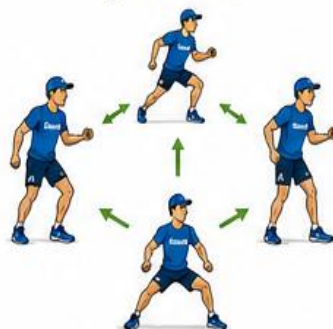
🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS

3

DÉPLACEMENT ÉTOILE CLOCHE PIED

Agilité & stabilité



- Se déplacer en cloche pied
- Toucher 5 points (étoile) autour de soi
- Changer de pied à chaque tour

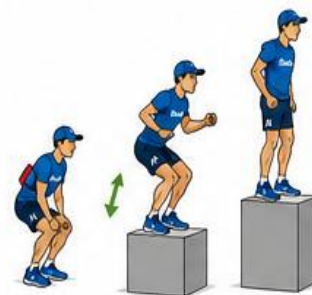
🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS

4

PLIO BOX - MURET

Puissance & explosivité



- Flexion des jambes
- Sauter sur le box ou muret
- Atterrir en douceur
- Redescendre et répéter

🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS

5

CHAISE

Endurance musculaire



- Dos plaqué contre le mur
- Cuisses parallèles au sol
- Tenir la position sans bouger

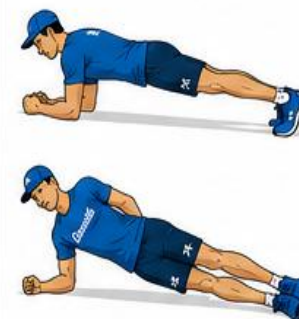
🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS

6

GAINAGE

Stabilité du tronc



- Corps bien aligné
- Gainage ventral ou latéral
- Respirer régulièrement

🕒 40" D'EFFORT

20" DE REPOS



Conseils de Coach

- Travaillez tranquillement
- Privilégiez la qualité des mouvements
- Adaptez le nombre de tour à votre forme (2 à 4)
- J'écoute mon corps et prends le temps de récupérer



Les Bénéfices

- ✓ Gain de Force musculaire pour les montées
- ✓ Travail de l'agilité et de l'équilibre pour les descentes
- ✓ Prévention des blessures
- ✓ Economie de course

