



CONSIGNES



Échauffement
 Footing ou du HT
 minimum 10' avant
 d'attaquer le circuit Training.



Réaliser les 10 exercices
 dans l'ordre indiqué.



2 à 3 tours.



Récupération : 15 secondes
 entre chaque exercice.



Respecter une bonne
 technique d'exécution.



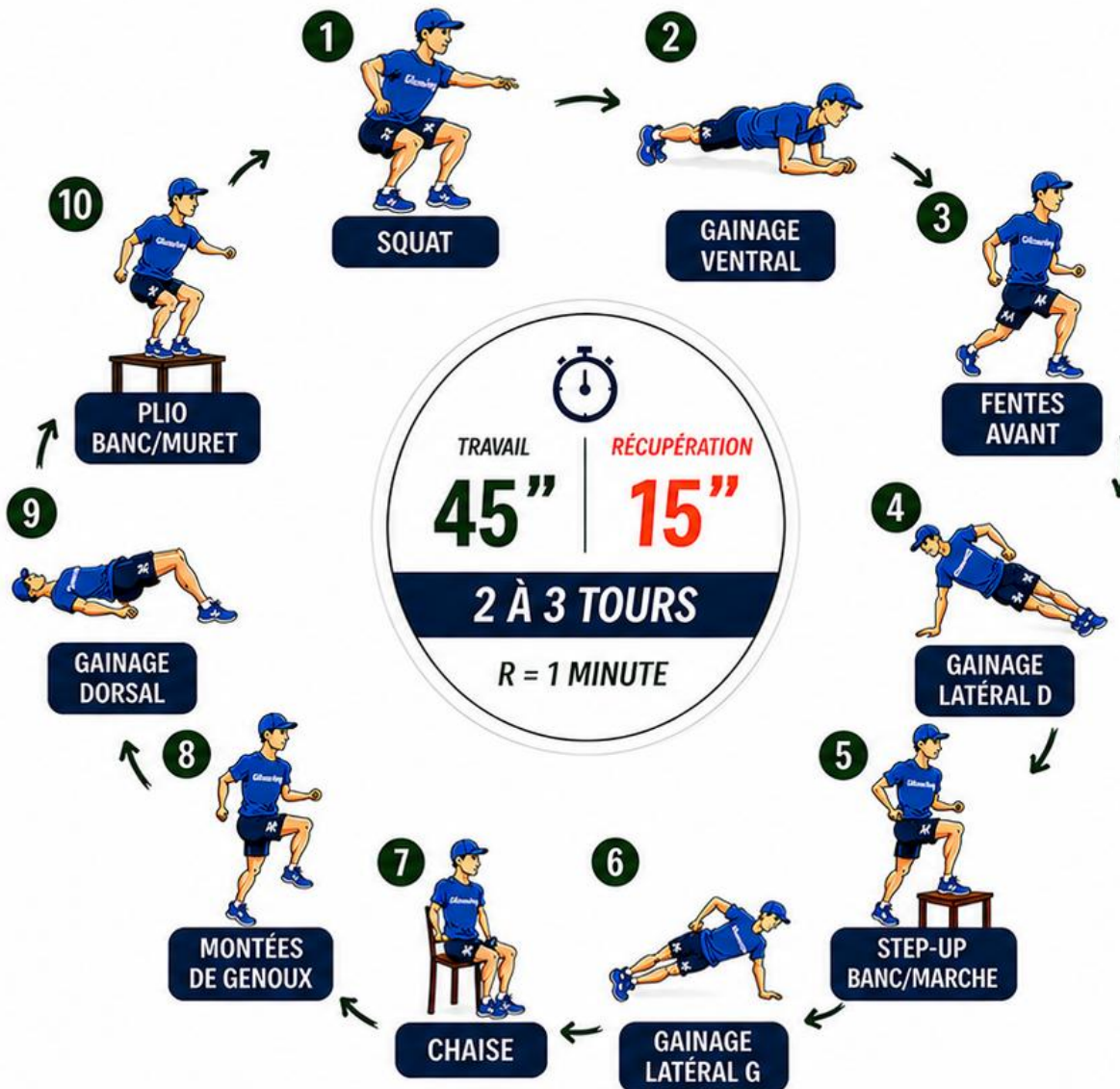
OBJECTIF

Développer la force musculaire,
 l'endurance et la stabilité du corps
 pour améliorer la performance
 et prévenir les blessures.



BÉNÉFICES

- ✓ Renforcement musculaire global
- ✓ Meilleure stabilité et gainage
- ✓ Plus de puissance et d'endurance
- ✓ Moins de risques de blessures
- ✓ Meilleure posture et efficacité sur les sentiers



TEMPS



TRAVAIL : 45 SECONDES



RÉCUPÉRATION : 15 SECONDES

R = 1 MINUTE ENTRE LES TOURS



1 TOUR = 10'



2 TOURS = 21'



3 TOURS = 32'



CONSEILS

- ✓ Garder le dos droit et les abdos gainés.
- ✓ Privilégier la qualité d'exécution à la vitesse.
- ✓ Respirer régulièrement.
- ✓ Boire de l'eau avant, pendant et après la séance.
- ✓ Adapter la difficulté (temps, amplitude, charge) à votre niveau.



BÉNÉFICES POUR LE TRAIL



Force musculaire



Puissance et explosivité



Économie de course



Prévention des blessures



Performance en montée