

# CIRCUIT TRAIL N°4

CARDIO • RENFORCEMENT • GAINAGE

PUISSANCE & STABILITÉ



ÉCHAUFFEMENT

Footing 10' minimum  
Allure tranquille



CIRCUIT A REALISER DANS L'ORDRE



**1** MONTÉES DE GENOUX DYNAMIQUES

30 SEC



Travaille la fréquence, le cardio et la coordination.

**2** PLANCHE VENTRALE AVEC LEVER DE JAMBE ALTERNÉ

40 SEC



Renforce la sangle abdominale et la stabilité du tronc.

**3** STEP-UP SUR BANC / MARCHÉ (ALTERNÉ)

20 RÉPÉTITIONS



Idéal pour les montées : poussée, équilibre, puissance.

**4** PLANCHE LATÉRALE GAUCHE AVEC LEVÉE DE JAMBE

30 SEC



Renforce les obliques, les hanches et la stabilité.

**5** FENTES ARRIÈRE ALTERNÉES

20 RÉPÉTITIONS



Travaille les jambes et l'équilibre unilatéral.

**6** PLANCHE LATÉRALE DROITE AVEC LEVÉE DE JAMBE

30 SEC



Renforce les obliques, les hanches et la stabilité.

**7** CLOCHE PIED (ALTERNÉ)

20 RÉPÉTITIONS (10 PAR JAMBE)

Améliore la puissance, l'équilibre et la stabilité de la cheville.



**8** PONT FESSIER UNE JAMBE

40 SEC



Renforce les fessiers, les ischios et le core.

RÉCUPÉRATION  
1'30 ENTRE CHAQUE TOUR



Répétez le circuit 1 à 3 fois suivant votre forme

1 tour = environ 7'30"

POURQUOI CE CIRCUIT EST IDÉAL POUR LE TRAIL ?

Renforce les muscles utilisés en montée et en descente  
Améliore l'équilibre, la stabilité et la coordination  
Alterne cardio, renforcement et gainage pour un travail complet  
Prépare le corps aux efforts prolongés et au terrain technique



PRENEZ 15" DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE EXERCICE

