

Courez plus vite et sans blessure : Votre routine de renforcement musculaire

Échauffement dynamique (5 minutes)

- Rotations articulaires : chevilles, genoux et hanches (30 secondes par zone)
- Montées de genoux légères : 1 minute
- Talons-fesses : 1 minute
- Fentes latérales douces : 10 répétitions

Bas du corps : Force et stabilité

- Squats classiques : 3 séries de 15 répétitions (repos 60s)
- Fentes alternées : 3 séries de 12 répétitions par jambe (repos 60s)
- Pont fessier (Glute Bridge) : 3 séries de 15 répétitions (repos 45s)
- Montées sur pointes de pieds (mollets) : 3 séries de 20 répétitions (repos 45s)

Sangle abdominale et gainage

- Gainage planche : 3 séries de 45 secondes (repos 60s)
- Gainage latéral : 3 séries de 30 secondes par côté (repos 45s)
- Bird-Dog (équilibre et dos) : 3 séries de 10 répétitions par côté (repos 45s)

Conseils pour une séance efficace

- Privilégiez toujours la qualité du mouvement à la vitesse d'exécution.
- Gardez le dos droit et les abdominaux contractés durant chaque exercice.
- Respirez régulièrement : expirez sur l'effort, inspirez sur le relâchement.
- Adaptez le nombre de répétitions selon votre niveau de fatigue actuel.