

# CHAMPIONNATS DE FRANCE

DU 5KM

## MA SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Indispensable pour courir plus vite, mieux, et prévenir les blessures, cette séance spécifique a été conçue par notre coach Suzanne CARIANT pour accompagner ton plan de préparation 5 km.

➔ Une séance simple, rapide et sans matériel pour renforcer tout ce qui compte pour performer le jour J.

### LEXIQUES

\*ON/OFF: ON signifie être en mouvement, réaliser les exercices et OFF: correspond à la récupération.

\*\*REPS: signifie répétitions, en fonction des exercices il s'agit de le réaliser de chaque côté.

Séance proposée par Suzanne CARIANT - Entraîneur running FFA

## MA SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

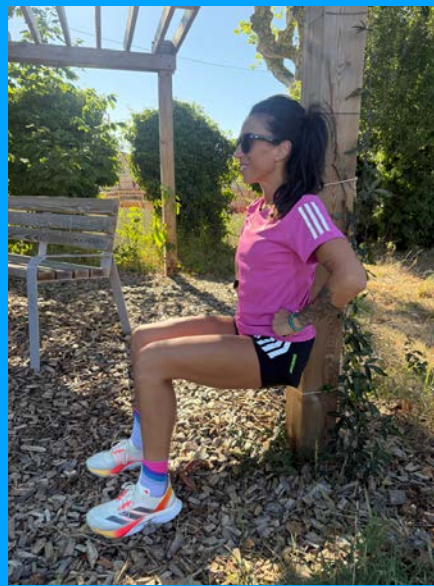
### 1 - CHAISE

Exercice statique : dos plaqué contre un mur, jambes fléchies à 90°, comme assis sur une chaise invisible.

Idéal pour renforcer les quadriceps et l'endurance musculaire des jambes.

**30sec ON**  
**15sec OFF\***

**3 séries**



### 2 - SQUAT BULGARE

Exercice unilatéral : un pied en appui surélevé derrière, l'autre pied au sol.

Fléchir la jambe avant en gardant le buste droit pour renforcer cuisses, fessiers et gainage.

**30sec ON**  
**15sec OFF\***

**3 séries**



### 3 - DEMI-SQUAT

Pieds écartés largeur du bassin, fléchir les genoux jusqu'à environ 90°, dos droit et talons au sol.

Renforce les cuisses, les fessiers et améliore la stabilité.

**12 REPS\*\***

**3 séries**



## MA SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### 4 - MOLLET

Un pied en appui sur un banc, relever le talon du pied au sol pour venir travailler mollet.

**15 REPS\*\***

**4 séries**



### 5 - DIPS

Mains en appui sur un support derrière soi, jambes tendues ou fléchies.

Fléchir les coudes pour descendre le buste, puis pousser pour remonter : renforce triceps, épaules et pectoraux.

**40sec ON  
15sec OFF\***

**4 séries**



### 6 - MOUTAIN CLIMBER

En position de gainage bras tendus, ramener alternativement les genoux vers la poitrine en rythme.

Exercice dynamique qui renforce le gainage et fait monter le cardio.

**45sec ON  
15sec OFF\***

**4 séries**



### 7 - POMPES

En appui sur les mains et les pieds, corps bien gainé, fléchir les bras pour descendre la poitrine vers le sol, puis repousser.

Renforce les pectoraux, triceps, épaules et le gainage.

**12 REPS\*\***

**3 séries**

