Programme de préparation au running

TEMPS : 25 minutes (footing de fin inclus)

THÈME : Renforcement musculaire et articulaire spécifique au démarrage ou à la reprise de la course à pied.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : step ou muret.

BÉNÉFICES : Renforce les muscles impliqués pour la pratique de la course, améliore la coordination et évite les blessures.

ACCESSIBILITÉ : Débutant — Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 11

NOMBRE DE TOURS = 3 tours

L'idéal est de terminer par un footing lent de 10 minutes.

PROGRAMME

PRÉPARATION AU RUNNING

MY KETO HELP