

PROGRAMME
DEMI-MARATHON

OBJECTIF 21,1 KM

Programme de course – Programme musculation – Étirements – Conseils nutrition
Conseils blessures – Suggestions d'équipement – Jour J

Tables des matières



À propos de CSF Runners



Nous sommes Joanie et Dominic, fondateurs de CSF Runners — deux passionnés de course à pied, unis par une mission claire : aider chacun à vivre pleinement, s'entraîner avec intention, et atteindre un véritable sentiment d'accomplissement.

Avec plus de 20 ans d'expérience combinée en entraînement et en course à pied, nous avons accompagné des athlètes de tous les niveaux — du 5 km sur route à l'ultra-trail. En tant que

coureurs d'ultra-trail nous-mêmes, nous incarnons chaque jour ce que nous transmettons. En 2025, nous prendrons part à un 80 km en montagne, une aventure que nous préparons avec cœur, rigueur et passion.

Nos programmes sont conçus pour s'adapter à ton rythme, ton énergie et tes ambitions. Pensés pour être efficaces, réalistes et motivants, nos plans s'intègrent à ton quotidien tout en te guidant vers une progression durable.



Blessures fréquentes

Gérer et Prévenir les Blessures en Course à Pied



Les blessures sont malheureusement monnaie courante chez les coureurs, qu'ils soient débutants ou experts. La cause principale ? Une mauvaise gestion du stress mécanique ou une augmentation trop rapide de la charge d'entraînement.

La bonne nouvelle, c'est que la majorité des blessures peuvent être évitées!

Les Clés pour Diminuer le Risque de Blessures

Pour courir plus longtemps et en meilleure santé, intégrez ces pratiques essentielles à votre routine :

Ajouter de la musculation :

Un corps fort est un corps résistant.

Progression Graduelle : Augmentez votre charge de travail (volume ou intensité) d'environ 10 % par semaine.

Augmenter la cadence :

Visez environ 180 pas par minute (+/- 10). Une cadence plus élevée réduit l'impact sur vos articulations.

Augmenter la fréquence des sorties :

Une seule sortie de 60 minutes est plus stressante pour vos structures que deux sorties de 30 minutes. Nous privilégions un minimum de 4 sorties par semaine. Cela permet de répartir le volume (moins stressant sur le corps), de mieux s'insérer dans une routine, d'offrir plus d'opportunités au corps de générer des adaptations, de prévenir les blessures, d'améliorer l'économie de course (apprentissage du patron moteur) et de développer une saine hygiène de vie.

Blessures Fréquentes et Interventions Recommandées

Votre programme inclut préventivement du renforcement musculaire ainsi que des étirements pour ces conditions courantes.

01

RED-S (Déficience Énergétique Relative dans le Sport)

Le RED-S est un syndrome qui apparaît lorsqu'un athlète est en déficience énergétique sur une période prolongée. Il est courant chez les hommes comme chez les femmes, particulièrement chez ceux ayant une grande charge d'entraînement et cherchant une grande perte de poids.

Signes :

Baisse des performances inexplicables, fatigue chronique, baisse de libido ou cycle menstruel perturbé, sensation ou intolérance au froid.

Traitements :

Augmentation de l'apport calorique, meilleure diversité des aliments, manger avant et après l'entraînement, diminuer la charge d'entraînement, augmenter la quantité et la qualité du sommeil, remplacer des entraînements de course à pied par du vélo ou une activité avec moins d'impacts. Si les symptômes persistent, consultez un professionnel de la santé. C'est pourquoi nous ne conseillons pas de mêler performance et une perte de poids agressive.



02

Douleurs au Pied

● Douleur au Talon ou Tendinopathie Achilléenne

Causes:

Augmentation de la charge (volume ou intensité), mauvaise récupération, changement de chaussure ou chaussure non adaptée, faiblesse aux mollets.

Symptômes:

Douleur à l'arrière du talon qui s'améliore lorsque le corps est réchauffé.

Traitements:

Renforcement musculaire des mollets et des muscles du pied. Diminution de l'intensité (intervalles et vitesse) et augmentation progressive du volume. Consultez un physiothérapeute si la douleur persiste.

● Syndrome de Stress Tibial ou Périostite

Causes:

Augmentation trop rapide du volume ou de l'intensité, changement de surface (passer du tapis ou du trail à la route), chaussures usées, faiblesse des muscles inférieurs de la jambe, pronation excessive du pied.

Symptômes:

Douleur pendant ou après l'exercice, située le long du tibia intérieur.

Traitements:

Corriger les erreurs mécaniques, renforcement des mollets et du tibia antérieur, varier les surfaces de course, diminuer le volume d'entraînement et augmenter l'intensité.

03

Douleurs au genou

● Genou du Coureur ou Syndrome Fémoro-Patellaire

Causes:

Trop d'intensité, faiblesse musculaire ou manque de mobilité au niveau de la hanche, du genou ou de la cheville, type de surface de course.

Symptômes:

Douleur autour ou derrière la rotule, aggravée par la course, la montée/descente d'escaliers, ou la position assise prolongée avec les genoux pliés.

Traitements:

Renforcement du quadriceps et du fessier. Augmenter la fréquence des entraînements pour diminuer la charge de chacun.

● Syndrome de la Bandelette Iléo-Tibiale (Syndrome de l'Essuie-Glace)

Causes:

Faiblesse ou fatigue de la musculature de la hanche et du genou, faiblesse du core (muscles profonds de l'abdomen et du dos), mauvaise adaptation au volume d'entraînement.

Symptômes:

Douleur vive ou brûlante située à l'extérieur du genou, qui augmente souvent en descente. La douleur commence normalement à la même distance lors de vos sorties.

Traitements:

Diminution du volume et augmentation de l'intensité. Utilisation d'un rouleau mousse du genou à la hanche, et renforcement musculaire des membres inférieurs.

Fléchisseur de la Hanche ou Tendinopathie des Fléchisseurs de la Hanche**Causes:**

Mauvaise adaptation à l'intensité ou au dénivelé positif (côtes).

Symptômes:

Douleur lors des mouvements de flexion de la hanche, près de l'aîne.

Traitements:

Diminuer l'intensité (vitesse, intervalles, côtes), augmenter la cadence. Remplacer certains entraînements de course par du vélo, et travailler le renforcement et la mobilité des muscles fléchisseurs.



Alimentation

03

Optimisez Votre Carburant: Le Guide de l'Alimentation pour les Coureurs

L'alimentation joue un rôle primordial dans l'adoption de saines habitudes de vie et l'optimisation de vos performances. Une alimentation saine, variée et suffisante vous permettra de mieux récupérer, de réduire le risque de blessures et de performer plus, plus longtemps.

Les Recommandations Générales

01

Glucides: Votre Principal Carburant

Les glucides devraient constituer 40 à 60 % de votre apport calorique journalier.

Types:

Privilégiez les glucides complexes à indice glycémique bas ou modéré pour une énergie durable (céréales complètes, légumes, fruits, riz, pomme de terre, avoine). Incluez également des glucides simples autour de l'effort pour un apport rapide.

Rôle:

Ils sont stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, constituant la principale source d'énergie pour la course.

02

Protéines: Réparation et Maintien Musculaire

Visez un apport de 0,7 à 1,2 g de protéines par livre de poids corporel.

Quantité:

Essayez de consommer des portions de 20 à 40 g plusieurs fois par jour.

Types:

Optez pour les volailles, la viande rouge, le poisson, les crustacés, les œufs, les produits laitiers légers, ou des suppléments de protéines.

Rôle:

Elles sont essentielles au maintien de la masse musculaire, à une meilleure récupération et au bon fonctionnement du système immunitaire.

03

Lipides: Source d'Énergie et Fonctions Essentielles

Les lipides devraient représenter environ 15 à 30 % de votre apport calorique journalier.

Types:

Limitez les gras saturés et les gras trans. Privilégiez des sources saines comme les œufs, les avocats, les noix, le saumon et l'huile d'olive.

Rôle:

Ils constituent une source d'énergie, agissent comme transporteurs cellulaires et contribuent au bon maintien hormonal.

04

Vitamines et Minéraux: Des Nutriments Essentiels

Généralement, une alimentation variée composée d'aliments non transformés offre un apport suffisant en vitamines et minéraux.

01

Avant l'Entraînement ou la Course (Pré-effort)

L'objectif est de fournir de l'énergie sans surcharger votre système digestif.

1 à 3 heures avant:

Consommez un repas contenant des protéines, des lipides et une plus grande concentration de glucides. Plus le repas est consistant, plus vous devez le consommer avant l'effort.

2 heures et plus:

Un repas complet tel que riz, poulet et légumes.

90 minutes et moins:

Du gruau, des protéines, du beurre d'amande ou un shake de fruits, protéines et des noix.

30 minutes et moins:

Une banane ou quelques dattes.

02

Pendant l'Entraînement ou la Course (Intra-effort)

Adaptez votre consommation de glucides rapides (gels, boissons sportives glucidiques, fruits séchés, bonbons, compotes de fruits) selon l'intensité et la durée de l'effort.

Moins de 60 minutes:

La consommation de glucides n'améliore pas les performances, car les réserves en glycogène sont suffisantes. Pour un effort intense, la consommation de glucide liquide diminue la perception d'effort ; consommez une gorgée ou rincez-vous la bouche toutes les 10 à 30 minutes.

60 à 150 minutes:

Consommez de 30 à 60 g de glucides par heure d'effort (soit environ 1 gel toutes les 25-45 minutes).

150 minutes et plus:

Consommez de 80 à 120 g de glucides par heure d'effort (soit environ 1 gel toutes les 15-30 minutes, à compléter avec une boisson sportive).

03

Après l'Entraînement ou la Course (Post-effort)

Privilégiez un repas contenant des protéines et des glucides complexes dans les 60 minutes suivant votre activité.

Le Carb-Load: Préparer Vos Réserves

Cette stratégie vise à remplir vos réserves de glycogène avant une épreuve d'endurance.

└ Pour qui ?:

Toute événement d'endurance de plus de 90 min. Le carb-load n'est pas recommandé pour un effort de plus courte durée. Pour ces durées, une alimentation équilibrée et riche en glucides est suffisante ; assurez-vous simplement de consommer un repas riche en glucides le matin de l'événement.

└ Objectif:

Le carb-load vise à augmenter significativement votre consommation de glucides pendant les 2 jours précédant l'événement.

└ Quantité:

Les quantités peuvent varier de 6 à 10 fois votre poids en kilos en glucides. Par exemple, un individu de 70 kg pourrait ingérer 420 à 700 g de glucides pendant 2 jours.

└ Important:

Comme le corps consomme environ 1 calorie par kilogramme de poids corporel par kilomètre parcouru, il est impossible de consommer une telle quantité via l'alimentation seule. Le corps doit donc puiser dans ses réserves.

Hydratation: La Base de Votre Performance

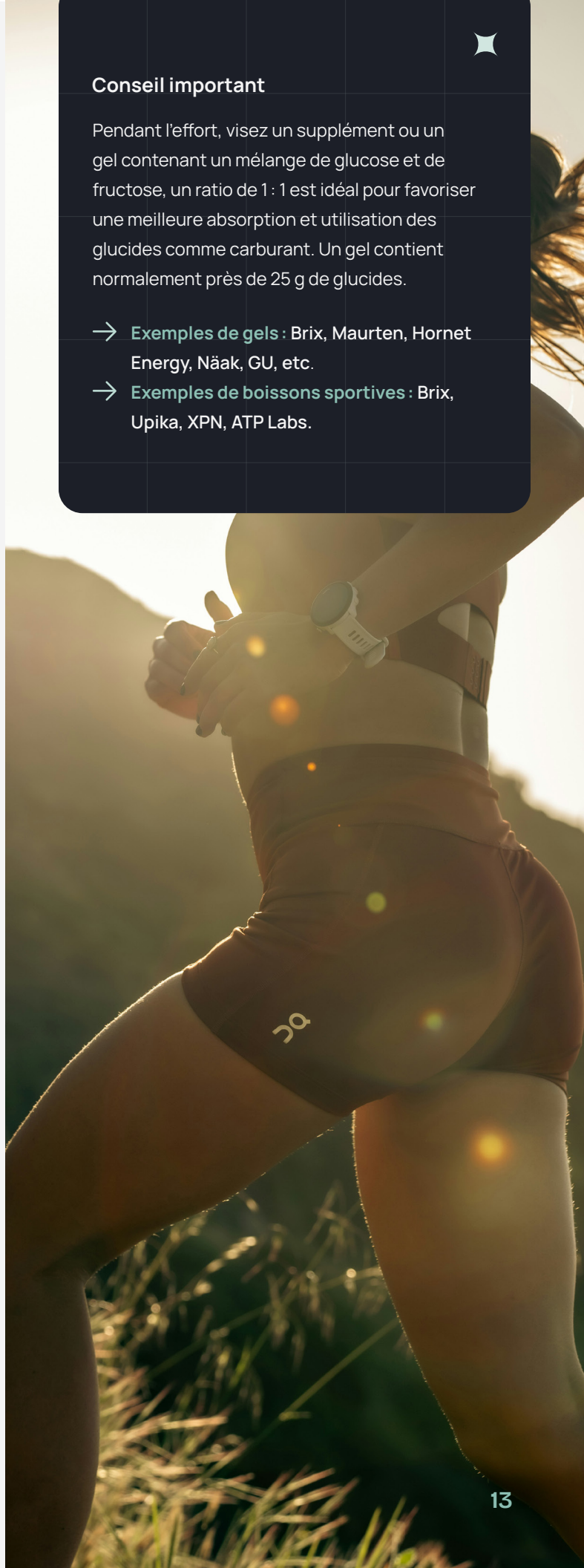
Les recommandations en matière d'hydratation consistent à boire à votre soif avant, pendant et après un entraînement ; aucun protocole strict n'est nécessaire à cet effet. Les électrolytes ne sont pas nécessaires pour un effort de moins de 2 à 3 heures ; assurez-vous simplement de consommer du sodium (sel) dans votre alimentation habituelle.

Conseil important

Pendant l'effort, visez un supplément ou un gel contenant un mélange de glucose et de fructose, un ratio de 1 : 1 est idéal pour favoriser une meilleure absorption et utilisation des glucides comme carburant. Un gel contient normalement près de 25 g de glucides.

→ **Exemples de gels :** Brix, Maurten, Horner Energy, Năak, GU, etc.

→ **Exemples de boissons sportives :** Brix, Upika, XPN, ATP Labs.



Zones

04

5 zones d'entraînement

Tableau d'intensité

Zone	RPE	Nom de la zone	Sensation	Capacité à parler	Exemple d'effort
1	1	Récupération	Très très facile	Conversation comprenant des phrases complètes. Enchaîner les phrases sans essoufflements.	Capable de maintenir pendant des heures. Échauffement ou retour au calme relaxe. Capable de respirer par le nez.
	2		Très facile		
2	1	Endurance	Facile	Capable d'enchaîner quelques phrases. Phrases plus courtes.	Capable de tenir 2-3 heures. Effort long souvent pace marathon. Respire principalement par le nez.
	2		Assez facile		
3	1	Tempo	Moyen	Conversation plus saccadée. Capable d'enchaîner quelques mots.	Capable de tenir 1-2 heure. Intervalles longs. Changement marqué niveau respiration.
	2		Moyen difficile		
4	1	Seuil	Difficile	Conversation difficile. Capable de dire quelques mots.	Capable de tenir 30-60 min. Intervalles rapides. Respiration avec plus d'effort.
	2		Très difficile		
5	1	Effort maximal	Presque insoutenable	Incapable de parler. Un mot ou 2 tout au plus.	Capable de tenir de 15-60 secondes Sprint, répétitions rapides. Respiration lourde et rapid.
	2		Insoutenable		

Le RPE détermine l'effort pendant les intervalles, le repos est RPE 1-3 / RPE = perception d'effort sur 10

Glossaire



Workout :

1,2,3 représente la journée du programme sur l'application

Off :

Jour de repos d'entraînement

Mobilité :

Routine de mobilité

Pour les entrainements de course

M: → Marche

Pré: → Échauffement

Post: → Cool down à faible intensité après l'entraînement

R: → Repos entre les intervalles

W: → Workout principal

Exemple:

8x 30 sec R 1.

8 intervalles d'une durée de 30 secondes avec 1 min de repos entre les intervalles

Z: → Zone d'effort relié au tableau d'effort ressenti sur 10, 1 étant le plus facile 10 étant insoutenable.

La couleur de l'entraînement est relié aux temps d'intervalles, le repos est toujours en zone mauve.

Programme d'entraînement & course

04

Mobilité

Bas du corps

Jour 1

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
	Standing Quad Stretch Vidéo	4	6-8	120	30	~
	Hamstring Band Stretch Vidéo	3	1	20	30	~
	Lying Psoas Stretch with foam roller Vidéo	3	1	20	30	~
	Calf foam roll Vidéo	3	1	20	30	~
	Lying Figure 4 Vidéo	3	1	~	30	~
	IT Band Foam Roller Vidéo	3	1	20	30	~

Demi-marathon

Phase 1 Intégration

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Work out	1	2	off/ mob		3	off/ mob	off	
1	25 MIN W: 25 min z1		30 MIN W: 30 min z1		25 MIN W: 25 min z2		35 MIN W: 35 min z2	2h00 Vitesse moyenne de ta semaine
2	30 MIN W: 30 min z1		35 MIN Pré: 10 min z1 W: 10 x 20 sec z4 R 1 min z1 Post: 12 min z1		30 MIN W: 30 min z2		40 MIN Pré: 10 min z1 W: 8 x 1 min z3 R 2 min z1 Post: 6 min z1	2h15 Vitesse moyenne de ta semaine
3	30 MIN W: 30 min z1		40 MIN Pré: 15 min z1 W: 8 x 30 sec z5 R 1 min z2 Post: 13 min z1		30 MIN W: 30 min z2		50 MIN Pré: 15 min z1 W: 6 x 2 min z3 R 2 min z1 Post: 11 min z1	2h30 Vitesse moyenne de ta semaine
4	30 MIN W: 30 min z1		45 MIN Pré: 15 min z1 W: 12 x 30 sec z4 R 1 min z1 Post: 14 min z1		30 MIN W: 30 min z2		50 MIN W: 50 min z2	2h35 Vitesse moyenne de ta semaine

Demi-marathon

Phase 2 Potentialisation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Work out	1	2	off/ mob	Sortie Optionnelle	3	off/ mob	off	
5	25 MIN W: 25 min z1		45 MIN Pré: 10 min z1 W: 10 x 1 min z5 R 1 min z1 Post 15 min z1	20 MIN W: 20 min z2	25 MIN W: 25 min z3		60 MIN W: 60 min z2	2h55 Vitesse moyenne de ta semaine
6 Work out #2	25 MIN W: 25 min z1		40 MIN Pré: 10 min z1 W: 8 x 2 min z4 R 1 min z2 Post: 6 min z1	20 MIN W: 20 min z2	25 MIN W: 25 min z3		75 MIN W: 75 min z2	3h15 Vitesse moyenne de ta semaine
7	25 MIN W: 25 min z1		45 MIN Pré: 10 min z1 W: 1 x 5,4,3,2,1 min z4 R 2 min z1 Post 10 min z1	20 MIN W: 20 min z2	30 MIN W: 30 min z3		90 MIN Pré: 20 min z1 W: 4 x 8 min z3 R 2 min z1 Post: 25 min z2	3h25 Vitesse moyenne de ta semaine
8	25 MIN W: 25 min z1		45 MIN Pré: 10 min z1 W: 10 x 30 sec z4 R 1 min z2 Post 20 min z1	20 MIN W: 20 min z2	20 MIN W: 20 min z2		70 MIN W: 60 min z2	3h00 Vitesse moyenne de ta semaine

Demi-marathon

Phase 3 Préparation

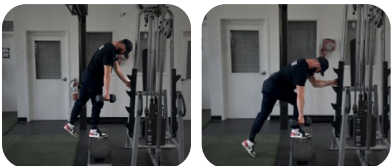
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Work out	1	2	off/ mob	Sortie Optionnelle	3	off/mob	off	
9	25 MIN W: 25 min z1		50 MIN Pré: 10 min z1 W: 10 x 1 min z5 R 2 min z1 Post 10 min z1	20 MIN W: 20 min z1	25 MIN W: 25 min z2		100 MIN Pré: 25 min z1 W: 4 x 10 min z3 R 4 min z1 Post: 19 min z1	3h40 Vitesse moyenne de ta semaine
10	20 MIN W: 20 min z1		45 MIN Pré: 10 min z1 W: 2 x 4,3,2,1 min z4 R 2 min z1 Post 9 min z1	20 MIN W: 20 min z1	25 MIN W: 25 min z3		120 MIN W: 120 min z2	4h00 Vitesse moyenne de ta semaine
11 Dernière musculature le mardi	25 MIN W: 25 min z1		45 MIN Pré: 10 min z1 W: 2 x 8 min z4 R 2 min z1 Post 5 min z1	30 MIN W: 30 min z2		75 MIN Pré: 15 min z1 W: 8 x 3 min z3 Post: 20 min z1		2h55 Vitesse moyenne de ta semaine
12 Workout mobilité Lundi, jeudi	45 MIN Pré: 10 min z1 W: 10 x 1 min z3 R 1 min z1 Post: 15 min z1		30 MIN W: 30 min z2	25 MIN W: 25 min z1		25 MIN W: 25 min z1	PRÊT(E) POUR TA PROCHAINE COURSE ?!	2h05 Vitesse moyenne de ta semaine

Phase 1

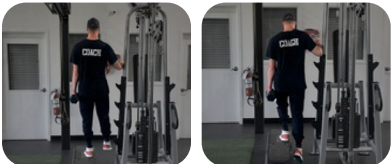
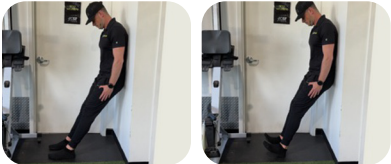
Entraînement maison

Bas du corps

Jour 1

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
	Goblet Squat *tallons sur élever Vidéo	4	6-8	120	~	3010
	DB Split Squat Front Foot Elevated Vidéo	3	6-8	90	~	3010
	Hip Raise Vidéo	3	8-10	90	~	3010
	Hip Dominant Step Up Vidéo	3	6-8	90	~	3010
	Single Leg Calf Raise *Faire sur step ou marche d'escalier Vidéo	3	8-10	75	~	2111

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: Pike Push-ups With Step Vidéo	3	6-8	~	~	3010
	Si trop difficile, hausser le step pour les mains Si trop facile, enlever le step et archer davantage le dos.					
 	A2: Seated Band Row Neutre Vidéo	3	6-8	75	~	3010
 	B1: Push-Ups Vidéo	3	6-8	75	~	2011
 	B2: Seated Band Pulldown Vidéo	3	6-8	75	~	3010
 	C: Seated Lateral Raise Vidéo	2	6-8	75	~	3010
 	D1: Weighted Crunch Vidéo	3	8-10	15	~	2011
	D2: Side Plank Vidéo	3	1	90	30	~
 	E: Seated Hip Flexion Straight Leg Vidéo	3	6	60	~	2013

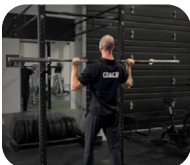
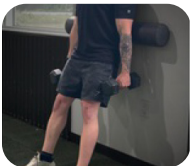
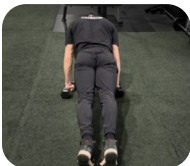
Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
	A : Weighted Step Up Vidéo	3	6-8	90	~	3010
	Si trop difficile, hausser le step pour les mains Si trop facile, enlever le step et archer davantage le dos.					
	B : Single Leg DB Hipthrust Vidéo	3	6-8	90	~	2011
	C : Band Standing Hip Adduction Vidéo	3	6-8	75	~	2011
	D1: Leg Raise Vidéo	3	8-10	~	~	3010
	D2: Jackknife Vidéo	3	8-10	~	~	3010
	D3: Planche Vidéo	3	1	90	60	~
	E: Anterior Tibialis Raise Vidéo	3	10-12	60	~	2011

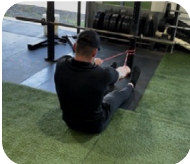
Phase 2

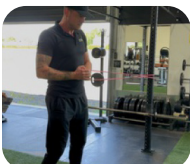
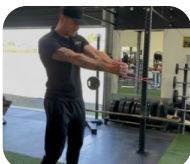
Entraînement maison

Push

Jour 1

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: DB Split Squat Vidéo	3	6	90	~	3010
 	A2: BB Shoulder Press Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B1: Foam Roller Hack Squat Vidéo	3	6	90	~	2011
 	B2: Close Grip Push Ups Vidéo	3	6	90	~	3010
 	C1: Calf Raise Split Squat Vidéo	3	8	75	~	2012
	C2: Side Plank Hip Adduction Isometric Vidéo	3	8	75	~	~

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: Hipthrust peut prendre db si vous n'avez pas de barre Vidéo	3	6	90	~	3010
 	A2: Chest Supported DB row Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B1: Staggered Romanian Deadlift Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B2: Band Upper Back Row Vidéo	3	6	90	~	3010
 	C1: Swiss Ball Sit-up Vidéo	3	8	15	~	2012
	C2: Planche Ballon Suisse Vidéo	3	1	75	60	~

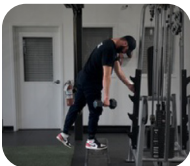
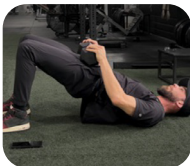
Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: Single Leg Bench Squat	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	A2: Flat DB Press Neutre	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	B1: Sliding Leg Curl	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	B2: Single Leg Calf Raise	3	8	90	~	2210
	Vidéo					
 	C1: Band Pallof Press	3	6	15	~	2011
	Vidéo					
 	C2: Garhammer Raise	3	1	90	~	3010
	Vidéo					
 	D: Band Standing Hip Flexion	3	10/jambe	60	~	2011
	Vidéo					

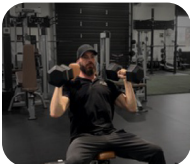
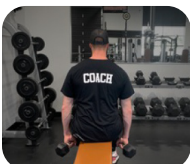
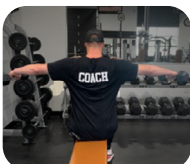
Phase 1

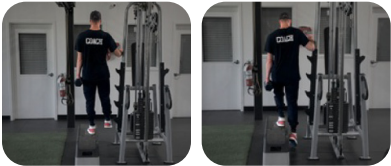
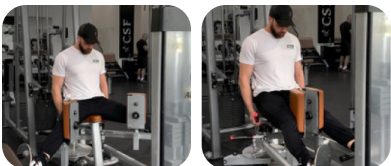
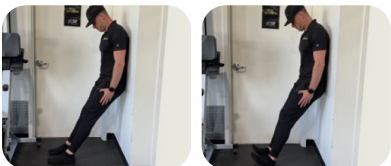
Entraînement Gym

Bas du corps

Jour 1

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	BB Back Squat Vidéo	2	6-8	120	~	3010
 	Leg Extension Vidéo	2	6-8	90	~	3010
 	Hip Dominant Step Up Vidéo	3	6-8	90	~	3010
 	Hip Raise Vidéo	3	8-10	90	~	2011
 	Standing Calf Raise Vidéo	3	8-10	75	~	2111
 	Seated Hip Flexion Straight Leg Vidéo	3	6-8	60	~	2013

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: DB Shoulder Press Neutre Vidéo	3	6-8	75	~	3010
 	A2: TRX Upper Back Row Vidéo	3	6-8	75	~	3010
 	B1: Flat DB Press Neutre Vidéo	3	6-8	75	~	2011
 	B2: Lat Pulldown Neutre Vidéo	3	6-8	75	~	3010
 	C: Seated Lateral Raise Vidéo	2	6-8	75	~	3010
 	D1: Weighted Crunch Vidéo	3	8-10	15	~	2011
	D2: Side Plank Vidéo	3	1	90	30	~

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
	A: DB Romanian Deadlift	4	6-8	90	~	2011
	Vidéo					
	B: Weighted Step Up	3	6-8	90	~	3010
	Vidéo					
	C: Appareil Adducteur	3	6-8	90	~	3011
	Vidéo					
	D1: Leg Raise	3	8-10	15	~	3010
	Vidéo					
	D2: Jackknife	3	8-10	15	~	3010
	Vidéo					
	D3: Planche	3	1	90	60	~
	Vidéo					
	E: Anterior Tibialis Raise	4	10-12	60	~	2012
	Vidéo					

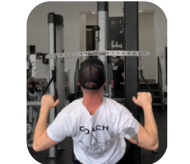
Phase 2

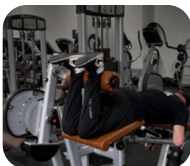
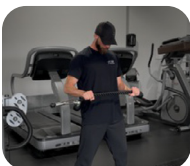
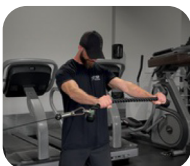
Entraînement Gym

Push

Jour 1

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: DB Split Squat Vidéo	3	6	90	~	3010
 	A2: BB Shoulder Press Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B1: Hack Squat Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B2: Chest Dips Vidéo	3	6	90	~	3010
 	C1: Calf Raise Split Squat Vidéo	3	8	75	~	2012
	C2: Side Plank Hip Adduction Isometric Vidéo	3	1	75	30	~

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: Hipthrust ou machine Hipthrust Vidéo	3	6	90	~	3010
 	A2: Seated Machine Lat Row Neutre Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B1: Staggered Romanian Deadlift Vidéo	3	6	90	~	3010
 	B2: Incline Upper Back Pulldown Vidéo	3	6	90	~	3010
 	C1: Swiss Ball Sit-up Vidéo	3	8	15	~	2012
	C2: Planche Ballon Suisse Vidéo	3	1	75	60	~

Référence	Nom	Sets	Reps	Rest	Time	Tempo
 	A1: Trap Bar Squat	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	A2: Flat DB Press Neutre	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	B1: Lying Leg Curl	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	B2: Single Leg Calf Raise	3	8	90	~	2210
	Vidéo					
 	C1: Pallof Press	3	6	15	~	2011
	Vidéo					
 	C2: Garhammer Raise	3	6	90	~	3010
	Vidéo					
 	D: Lying Cable Hip Flexion	3	8/jambe	60	~	3011
	Vidéo					

**Bon
workout**

