

10'

10'

50'

(n°1) bloc Proprioception
(n°2 + 4) blocs Intermittents + (n°3) bloc vitesse
r entre les blocs = 4' (2'statique + 2' actif)
R final = 4'

10'

10'

Mise en route

- 5' Footing lent
- 3' Footing + rapide
- 2' Footing lent
- 2' Footing très rapide

Educatif de course

- Educatif de course
- Mobilisation hanche
- Etirements activo-dynamique

Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets
ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement

1h30

HYDRATATION

++

**Pendant les
repos**

