

UNE INITIATIVE DE

COLLECTIF  
TERRITOIRE

PRÉSENTÉ PAR

MUDRA  
ESPACE  
SPORTIF

EN COLLABORATION AVEC

Le  
**Trou.**  
ÉGALE & LOUVE-NORANDA

# LA COURSE ESPRESSO

5K

EN SOUTIEN AU LAC OSISKO

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT  
» » RENFORCEMENT MUSCULAIRE



PHYSIO  
ASCENSION



LOCATION  
BLAIS

Desjardins

V. de  
Rouyn-Noranda

FME

FESTIVAL DES GUITARES  
DU  
MOND

BLAIS  
INDUSTRIES

AVAT

Choisir un exercice pour chaque catégorie. Si l'exercice devient trop facile, opter pour une option plus difficile

Faire les 5 exercices en circuit, puis prendre une minute de pause avant de recommencer

- Squat
- Pont
- Deadlift
- Stabilité latérale
- Levée plantaire

Semaines 1 et 2: 2 séries

Semaines 3 à 14 programme mon premier 5km : 3 séries

Semaines 3 à 8 programme m'améliorer sur 5km : 3 séries

Semaines 8 à 14 programme m'améliorer sur 5km : 1 à 2 séries sans augmenter les charges (maintien)

Répétitions: Faire en contrôle lentement. Viser 6 à 8 répétitions avec une résistance et amplitude de mouvement qui permet d'avoir 2 à 3 répétitions de réserve (vous pourriez en faire 2 à 3 de plus maximum)

Favoriser le nu pied pour aussi renforcer les muscles des pieds! 😊

## Renfo squat

Squat poids du corps :



Squat à une jambe avec appui :



Squat à une jambe sans support :



Split squat avec haltères :



Squat avec barre olympique :



Pont

Pont poids du corps :



Pont pieds décalés (mettre plus de poids sur la jambe la plus près des fesses) :



Pont à une jambe (appuyer les mains pour plus de facilité et croiser les bras à la poitrine pour plus de difficulté) :



Hip thrust à une jambe sans charge :



Hip thrust une jambe avec haltère :



Hip thrust :

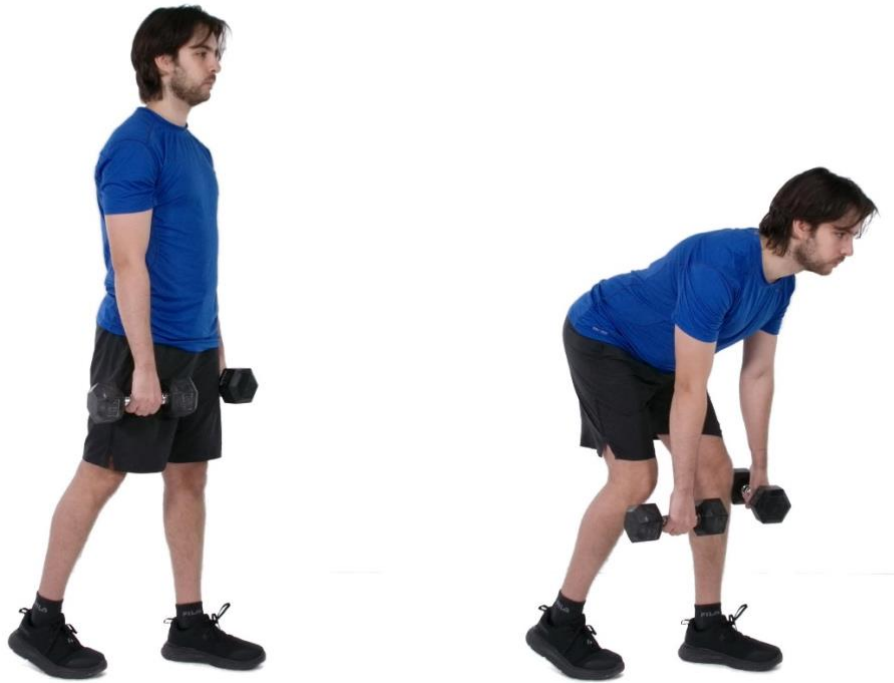


Deadlift

Deadlift avec élastique :



Deadlift avec pieds décalés (mettre plus de poids sur la jambe avant) :



Deadlift :



## Stabilité latérale

Planche latérale avec ouverture de la hanche au mur (progresser sur une chaise appuyée au mur) :



Planche latérale sur genou avec ouverture de la hanche genou fléchi :



Planche latérale sur genou avec ouverture de la hanche genou étendu :



Planche latérale sur genou en ouverture de la hanche avec rotation du tronc :

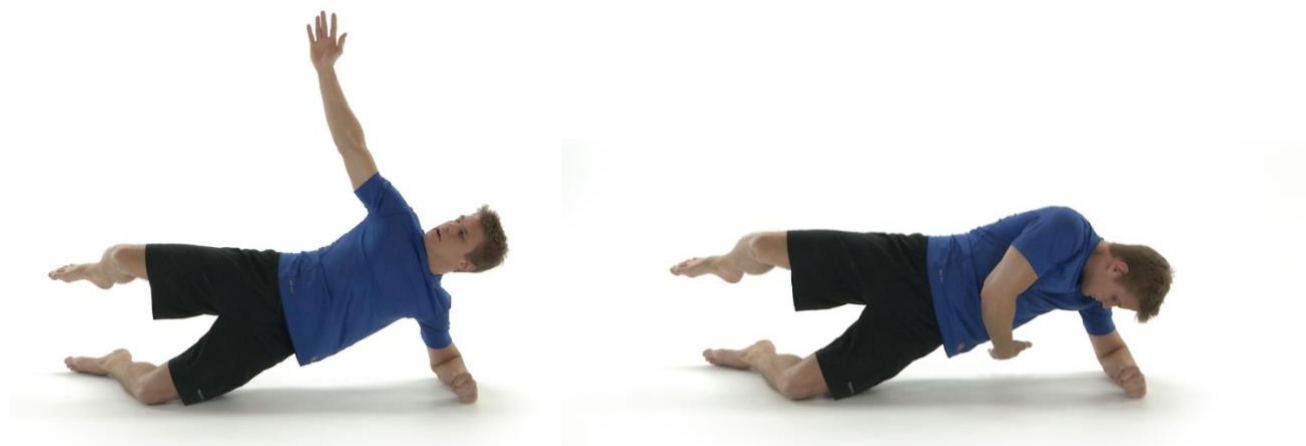


Planche latérale avec ouverture de la hanche :



## Levées plantaires

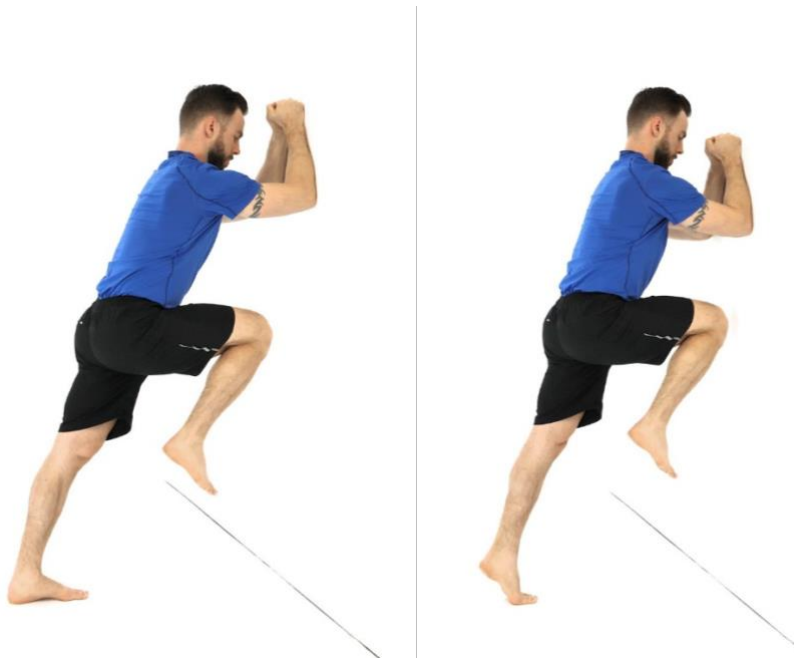
Debout avec appui :



Debout à une jambe avec appui :



Debout incliné vers l'avant au mur à une jambe :



Debout dans une marche d'escaliers avec haltère et appui :

