

Entraînement de piste

par

Sébastien Lajeunesse Bsc Kin

Voici un exemple d'une journée d'entraînement pour athlètes dans laquelle vous travaillerez la vitesse et la puissance.

15 minutes de réchauffement approprié (avec étirement statique)

5 minutes de drill d'échelle

2 minutes d'étirement dynamique

Plyométrie:

1. Saut de haie (deux pieds en même temps et genou haut) 6 répétitions, 4 série, 1 min 30s de repos entre chaque série.

2. Avec un « medicine ball », 4 sauts verticaux suivi de 2 longs sauts horizontaux pour un total de 6 répétitions, 4 séries, 1 min de repos entre chaque série.

3. 3x des 10 min (1 min de repos)

4. 3x des 20 min (2 min de repos)

5. 3x des 30 min (3 min de repos)

6. 2x des T test (1 min 30s de repos)

Bon entraînement à tous! Faites toujours les exercices selon votre capacité et votre niveau, car un athlète qui se blesse à répétition ne peut s'améliorer. C'est donc pour cette raison, entre autres, que je vous suggère de faire appel à un professionnel afin d'avoir un suivi adéquat.