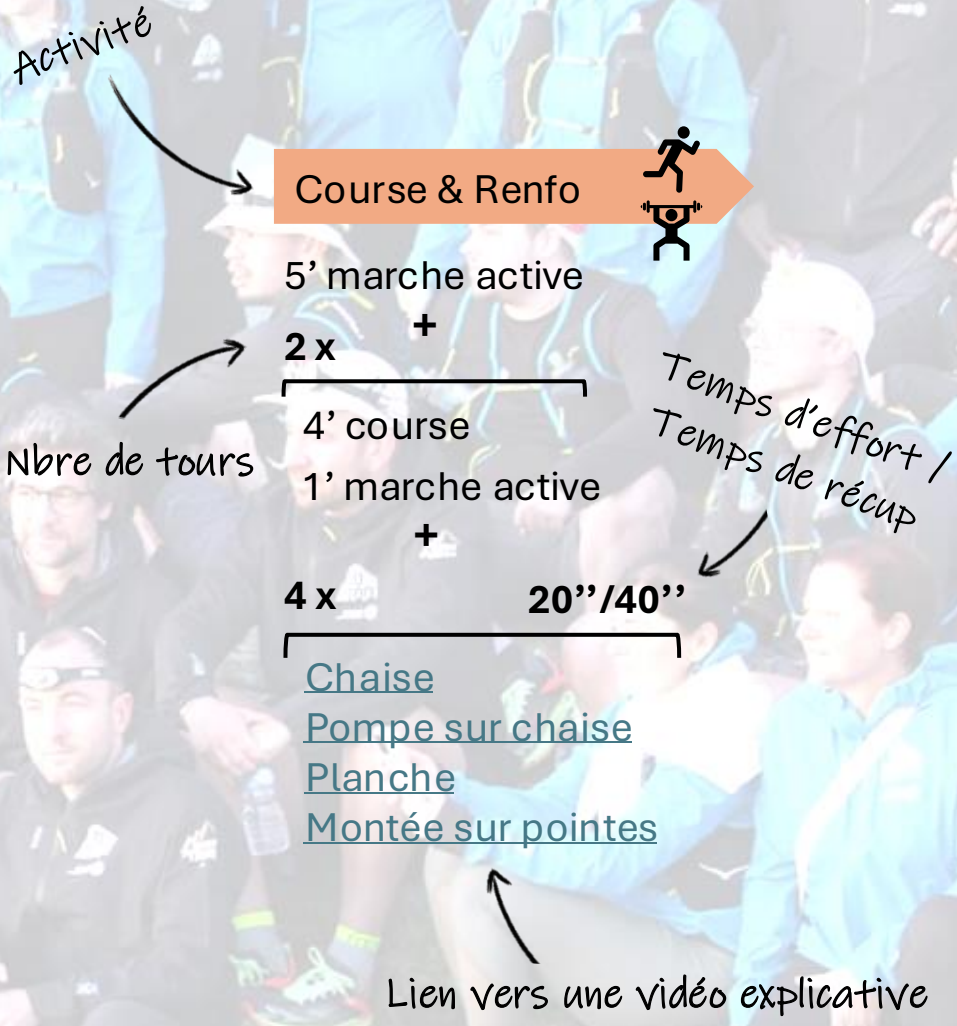
Réalisé par

En partenariat avec :

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le Projet 0 to 100, en partenariat avec l'Ecole de Trail et la Clinique du Coureur, vous offre **5 mois d'entraînement clé en main** pour vous accompagner vers un mode de vie plus actif

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour commencer !



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 9	Mobilité *Les routines de mobilité sont décrites à la fin du document*	Course & Renfo 10’ marche active **11 x** + 1’ course 30’’ marche 30’’ pointe / planche (ou) + 5’ marche	Course 10’ marche active **12 x** + 1’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité	Course & Renfo 10’ marche active **13 x** + 1’ course 30’’ marche 30’’ chaise / planche (ou) + 5’ marche	Course 10’ marche active **14 x** + 1’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité	Vélo 1h30 *Sur terrain plat*	Course 10’ marche active **13 x** + 1’ course 1’ marche active + 5’ marche
SEMAINE 10	Course 10’ marche active **3 x** + 2’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité	Renfo **5 x** **20’’/40’’** Chaise Pompe sur chaise Planche Montée sur pointes	Course 10’ marche active **4 x** + 2’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité	Renfo **6 x** **20’’/40’’** Chaise Pompe sur chaise Planche Montée sur pointes	Course 10’ marche active **5 x** + 2’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité	Vélo 1h20 *Sur terrain plat*	Course 10’ marche active **6 x** + 2’ course 1’ marche active + 5’ marche Mobilité

SEMAINE 11

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mobilité	Course 10’ marche active + **5 x** 2’ course 1’ marche active + 5’ marche	Course 10’ marche active + **6 x** 2’ course 1’ marche active + 5’ marche	Vélo 1h *Sur terrain plat*	Course 10’ marche active + **7 x** 2’ course 1’ marche active + 5’ marche	Course 10’ marche active + **8 x** 2’ course 1’ marche active + 5’ marche	Course 10’ marche active + **9 x** 2’ course 1’ marche active + 5’ marche
	Renfo **4 x 30’’/30’’** Mountain climber Superman Crunch	Mobilité		Mobilité	Renfo **4 x 30’’/30’’** Mountain climber Superman Crunch	Mobilité

SEMAINE 12

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course & Renfo	**Course & Renfo**	**Course & Renfo**	**Vélo**		**Course**	**Course & Renfo**
10’ marche active **6 x** + 2’ course 30’’ marche 30’’ chaise / planche ou + 5’ marche	10’ marche active **7 x** + 2’ course 30’’ marche 30’’ planche / pointe ou + 5’ marche	10’ marche active **8 x** + 2’ course 30’’ marche 30’’ chaise / planche ou + 5’ marche	45’ *Sur terrain plat*		10’ marche active **8 x** + 2’ course 1’ marche active + 5’ marche	10’ marche active **9 x** + 2’ course 30’’ marche 30’’ planche / pointe ou + 5’ marche
Mobilité		**Mobilité**			**Renfo** **4 x** **30’’/30’’** Mountain climber Superman Crunch	

Mobilité

Lorsque le programme indique une séance de mobilité, il n'est pas nécessaire de réaliser l'ensemble des exercices proposés dans cette section.

Nous vous recommandons plutôt de choisir une thématique de travail parmi les quatre proposées (étirements actifs, rotations articulaires, activation du pied, corps entier), selon vos besoins.

Etirements actifs

Tempo d'exécution :
4'' freinage (pas de stop en bas)
1'' de remontée active

Etirement actif des mollets
Etirement actif des quadriceps
Etirement actif des ischio-jambiers

Rotations articulaires

Réaliser chaque mouvement :
- 5 à 8 fois
- LENTEMENT, de l'ordre de 6'' par tour
- Avec de la tension musculaire

Rotation de la cheville
Rotation du genou
Rotation de la hanche

Activation du pied

Routine complète

Corps entier

Routine complète