

Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

La course à pied : Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

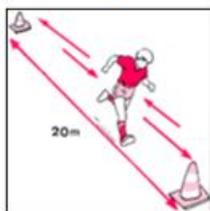
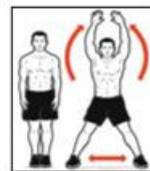
Quelques solutions palliatives :

- * Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- * Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- * Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

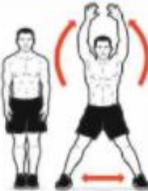
- * Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- * 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- * 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- * Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

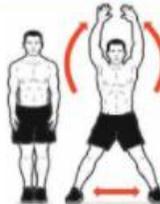
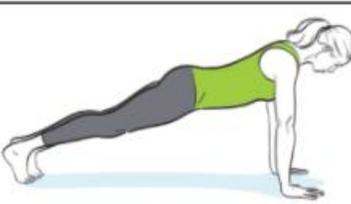
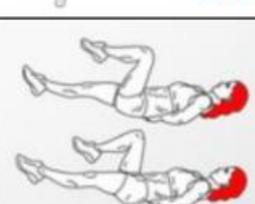
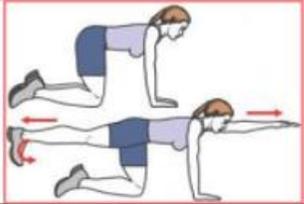
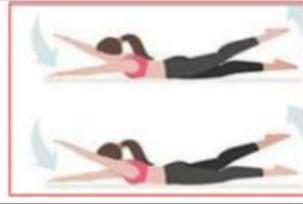
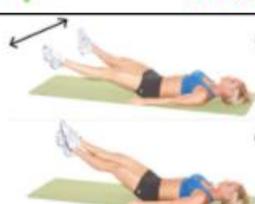
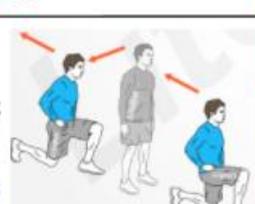
Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...

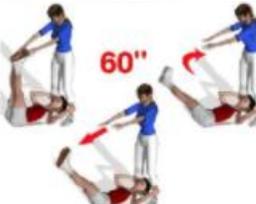


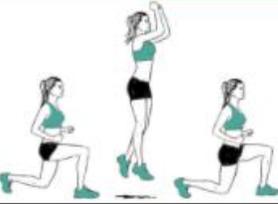
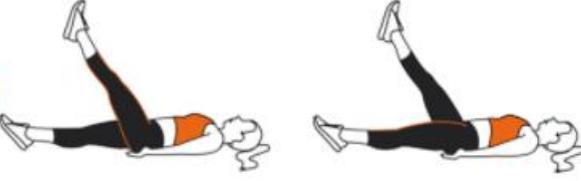
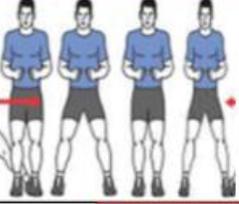
SPRINT uniquement dans les lignes droites

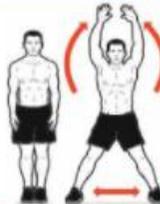
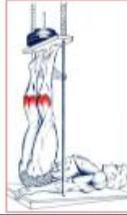
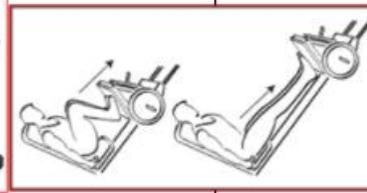
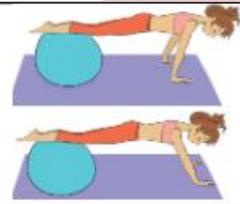
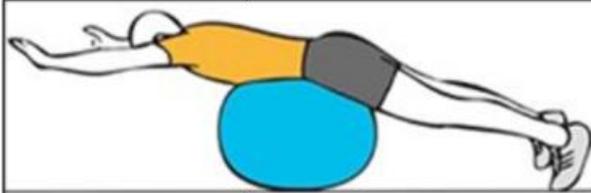


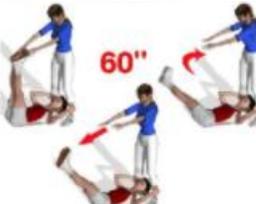
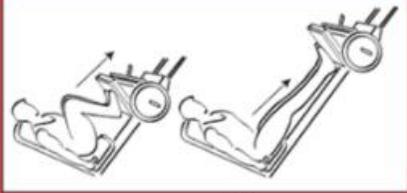
N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p>1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p>1 7 14</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p>2 8 15</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p>3 9 16</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING</p> <p>De face ou vers Le haut</p> <p>4 10 17</p>	<p>OU</p> <p>Mvts rapides</p> <p>Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>  	1'
<p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p>2 BURPEES</p> <p>5</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6
	<p>3 COURIR</p> <p>6</p>		10'
	<p>5 POMPES</p> <p>11</p>	<p>OU</p>  	20 12 6
	<p>Triceps sur DIPS</p> <p>12</p>	 <p>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20 12 6
	<p>6 COURIR</p> <p>13</p>		10'
	<p>8 CLIMBERS</p> <p>18</p>		20 12 6
	<p>BURPEES</p> <p>19</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6
	<p>9 COURIR</p> <p>20</p>		10'

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	SQUAT Saut 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
7	Lombaires		 Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse	20 12 6
8	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
10	FENTES 	OU  Fentes croisées  OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE CARDIO	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20 12 6
4	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6
6	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps  	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
7	PONT 	Lever alternativement une jambe 	OU Ne pas reposer les fesses au sol 	20 12 6
8	Saut En Étoile CARDIO			16 8 4
9	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO			Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE				20 10 5
8	Pas Chassés	CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman				16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10
3	Fessiers 				16 8 4
4	ABDOS Ciseaux 	 <p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>			30 20 10
5	Ischios 				16 8 4
6	Bas Du DOS 			Avec TRX	20 10 5
7	ABDOS Barre ou Chaise 			<p>Pour plus d'efficacités ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>  	20 10 4
8	Impulsions Pointes de pieds 			<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>  <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10
9	GAINAGE 				20 12 6
10	FENTES 		OU Fentes croisées 	OU 	18 12 6

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels			REP'	
1	GENOUX POITRINE CARDIO		Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10	
2	ABDOS en Binôme 		Coude genou opposé en alternance.		20 12 6	
3	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15 10 5	
4	GENOUX POITRINE				16 8 4	
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 				16 8 4	
6	SQUAT Sauts Step 		Garder le dos bien droit !		20 12 6	
7	PONT 		<u>OU</u>		20 12 6	
8	Saut En Étoile CARDIO		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		16 8 4	
9	SQUAT Box 		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes 	15 10 5	
10	CLIMBERS 		<u>OU</u>		<u>OU</u>	30 20 10

N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO		30 20 10
2	ABDOS		Avec Medecine-Ball 	30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick	 2 ^{ème} fente Front Kick 		16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO 	En progressant Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 	Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
7	GAINAGE	 		20 10 5
8	Pas Chassés	CARDIO 	Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
9	SQUAT Heisman	 		16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	20 10 6