



Une séance simple, mais efficace !

La séance de renforcement général que Thomas Lorblanchet vous propose ici peut être faite en moins d'une heure sur un stade ou une piste d'athlétisme.

Après 15 à 20 minutes d'échauffement en footing léger, vous réaliserez, sous forme de circuit training (6 exercices à accomplir au total), un enchaînement de 4 minutes de footing un tout petit plus rapide que lors de l'échauffement, associées à 1 minute d'un des six exercices suivants (à faire dans l'ordre) :

1. Squats bulgares : le pied arrière prend appui sur un muret ou une barrière, la jambe avant se retrouve fléchie à 90° et supporte votre appui ; vous chercherez alors à descendre le bassin vers le sol tout en contrôlant la descente avec votre jambe d'appui, puis, une fois en position basse, vous prendrez appui sur celle-ci pour chercher à remonter à la position haute. Au bout de 30 secondes, changez de jambe d'appui. Cet exercice va solliciter essentiellement vos quadriceps et vos fessiers.

2. Mountains climbers : en position de pompe au sol, vous allez chercher à ramener en alternance vos genoux au niveau de votre poitrine. Vous chercherez à avoir un rythme soutenu dans vos alternances entre genoux gauche et droit. Outre le fait que cet exercice sollicite les muscles des membres inférieurs, il va aussi jouer sur votre gainage abdominal et la tonicité de vos bras.

3. Petits sauts de croix : au sol, dessinez une croix (virtuelle ou réelle) et cherchez à sautiller, en un seul appui à chaque

fois, dans chaque coin formé par la croix (un appui en haut à gauche, un appui en haut à droite, un en bas à droite, un en bas à gauche, et ainsi de suite !). Cet exercice va vous faire travailler la tonicité du pied, la proprioception et le renforcement du mollet. Au bout de 30 secondes, changez de pied.

4. Fentes : debout, laissez-vous basculer vers l'avant pour vous réceptionner en douceur sur une jambe fléchie. Contrôlez la flexion jusqu'à 90°, puis poussez sur cette jambe pour remonter à la position initiale. Recommencez en alternant les jambes d'appui. Encore un exercice qui vous fera travailler les quadriceps et les fessiers.

5. Burpees : debout, laissez-vous tomber au sol pour réaliser une pompe, redressez-vous et réalisez un saut en extension. Réceptionnez et recommencez. Le but est d'essayer d'enchaîner le plus de répétitions pendant 1 minute. Attention, cet exercice sollicite beaucoup le côté cardio. Il va aussi vous faire travailler musculairement de façon assez complète !

6. Chaise : en appui sur un mur ou un poteau, maintenez pendant une minute la position de la chaise (jambes fléchies à 90°, comme si vous étiez assis sur une chaise virtuelle). Maintenez la position pendant 1 minute. Cet exercice va solliciter, en isométrie, essentiellement les quadriceps.

Terminez après le dernier exercice par un footing de 5 à 10 minutes.