

# L'échauffement

## ↳ Partie 1 (très cool)

- 📖 Marcher (accélérer progressivement) **1 tour**
- 📖 Footing **2 tours**
- 📖 Étirements actifs (avec points d'appui : 6 secs de contraction max.) **3 mn**
- 📖 Footing + vite **1 tour**
- Étirements actifs (avec points d'appui : 6 secs de contraction max.) **3 mn**

## ↳ Partie 2 (école du coureur: dynamique)

- 📖 Talon fesse sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Montée de genoux sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Rabat de jambes tendues sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Pas chassés d'un côté sur 20m
- 📖 Pas chassés de l'autre côté sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Marche arrière sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Pas croisés sur 20m
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Sursauts vers l'avant
- 📖 Trotiné sur 20m

## ↳ Partie 3 (étirements)

- 📖 Étirements individuels (mollets – chevilles (rotations) – ischio) **2 à 3mn**

## ↳ Partie 4 (plus vite)

- 📖 Trotiné plus vite sur 50m
- 📖 Talon fesse 10m lent 10m vite
- 📖 Trotiné sur 10m
- 📖 Montée de genoux 10m lent 10m vite
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Rabat de jambes tendues 10m lent 10m vite
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Marche arrière sur 5m suivie d'une accélération sur 5m **2 à 3 fois**
- 📖 Trotiné sur 20m
- 📖 Sursauts vers le coté droit ou gauche sur 30 à 40m avec rotation de bras **8 à 10 fois**
- 📖 Trotiné sur 50m en accélération

## ↳ Partie 5 (étirements)

- 📖 Étirements spécifiques (quadriceps – ischio) **2 à 3mn**

## ↳ Partie 6 (dynamique)

- 📖 Spécifique à vitesse réduite **2 mn**

## ↳ Partie 7 (vitesse)

- 📖 Spécifique: impulsions complètes à grande vitesse
- 📖 Accélération à grande vitesse (**pas plus de 3x30m**)