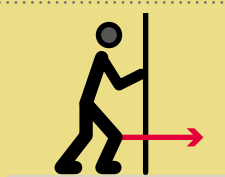







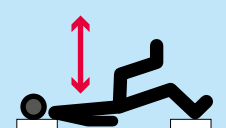
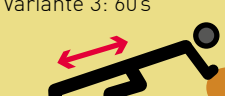


# Plan d'entraînement de force: athlète courant sur 800m (19 ans)

«Développer»			«Performer»		
Squats		8 x	Presse à cuisses, une jambe	Augmenter la charge	6 x/5 x/4 x/3 x de chaque côté
Mobilité des chevilles		10 x de chaque côté	Extensions lombaires		2 x 14 x
Mobilité des hanches		30 s	en alternance avec exercices fessiers		10 x de chaque côté
Mobilité des hanches		30 s	Médecine ball		10 x de chaque côté
Squats (technique/amplitude)		8 x	en alternance avec ischiojambiers		8 x de chaque côté
Ramener la jambe au tronc	Variante 1: 60 s 	Variante 2: 60 s 	Psoas (haies)		4 x 20 x de chaque côté
	Variante 3: 60 s 		Exercices mollets		2 x 10 x de chaque côté
	3 tours				3 tours