

# Aide-mémoire

## Course par intervalle

Séries d'intervalles : 15 secondes de course + 15 secondes de repos

Durée : 10 à 25 minutes

### Échauffement

Allers-retours sur une distance déterminée (Ex. 20 pieds ou 6 mètres)

- 2 à 3 x jogging léger
- 1 x aller talon aux fessiers + retour en jogging léger
- 1 x aller-retour en déplacement latéral
- 1 x aller en jogging léger + retour à reculons
- 1 x aller en jogging léger + retour avec les genoux hauts
- 1 x aller en jogging léger + retour en levant les genoux suivi de fentes frontales avec rotations des genoux à mi-chemin.
- 1 x aller-retour en carioca
- 1 x jogging léger

### Entraînement

Allers sur une distance déterminée (Ex. 32 pieds ou 10 mètres)

Série d'intervalles = 15 s de course + 15 s de repos

- Capacité : 80 à 85 % de votre maximum de vitesse

Objectif : 2 à 5 blocs

- 1 bloc = 10 séries d'intervalles
- Repos entre les séries : 2 à 3 minutes

### Étirement statique

Exercices à faire pour chaque jambe (30 s à 1 min) :

