

Course à pied : guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez la course à pied : définition, programme, plan d'entraînement, exercices spécifiques, test de condition, running, football et préparation physique générale au lycée en EPS.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.	 Montée de genoux Cardio · poids du corps	
2.	 Course à pied Cardio · poids du corps	
3.	 Planche Abdominaux / Core · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com