

Entrainement trail

Programme et exercices, à emporter en salle.

Entrainement trail complet : plans 10 km, 15 km, 20 km, 30 km, 40 km, 50 km, 60 km et 100 km, préparation débutant, 3 à 4 séances, dénivelé, PDF, Garmin, montagne, ultra trail.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.	 Marche rapide 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