L'ECOLE DU TIGRE



#SPRINT

LE SPRINT

PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

- LES SPRINTS SOLLICITENT FORTEMENT LE BAS DU CORPS, LES MUSCLES DU GAINAGES MAIS AUSSI LES ROTATEURS DU TORSE. IL EXISTE 2 PROFILS DE SPRINTEUR :
- LE SPRINTEUR TOUT EN TENDON, IL SOLLICITERA LES ISCHIOS JAMBIERS AINSI QUE SES FESSIERS PENDANT LA COURSE, SES MOLLETS NE SERONT PAS BEAUCOUP SOLLICITER.
- LE SPRINTEUR TOUT EN MUSCLE, CELUI-CI VA ÉNORMÉMENT SOLLICITER SES QUADRICEPS. POUR CES SPRINTEURS LES MOLLETS SUBIRONT UN FORT STRESS PENDANT LA COURSE

QUALITÉ MUSCULAIRE NÉCESSAIRE

- UN SPRINTEUR A BESOIN D'EXPLOSIVITÉ, IL FAUT DONC QU'IL S'ENTRAINE EN ADAPTANT LE NOMBRE DE RÉPÉTITION À LA DISTANCE QU'IL DOIT PARCOURIR
- 4 À 6 RÉPÉTITIONS POUR DU 50/60 MÈTRES
- 6 À 10 RÉPÉTITIONS POUR DU 100 MÈTRES
- 20 À 30 RÉPÉTITIONS POUR DU 400 MÈTRES

ZONE À RENFORCER

- LES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES PROVIENNENT DU DOS, DES GENOUX, DES ISCHIO JAMBIERS, DES CHEVILLES MAIS AUSSI DES ROTATEURS DE HANCHES



PROGRAMME DÉBUTANT

1 À 2 FOIS PAR SEMAINE.

EXERCICE N°1: FENTES STATIQUES

4 SÉRIES PAR JAMBES

EXERCICE N°2: SIT-UPS LATÉRAUX

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ

EXERCICE N° 3 : PLANCHE À LOMBAIRES

- 4 SÉRIES

EXERCICE N° 4: LEG CURL ALLONGÉ

- 3 SÉRIES

EXERCICE N° 5: EXTENSION MOLLET

- 3 SÉRIES



PROGRAMME AVANCÉ #1

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE.

EXERCICE N°1: FENTES STATIQUES

- 5 SÉRIES PAR JAMBES

EXERCICE N°2 : RELEVÉS DE JAMBES

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ

EXERCICE N°3: HIPTRUST / PRESSE À CUISSE

- 4 SÉRIES
- SI VOUS ÊTES UN SPRINTEUR TOUT EN TENDON OPTEZ POUR LE HIPTRUST POUR RENFORCER LA CHAINE POSTÉRIEUR. SI VOUS ÊTES TOUT EN MUSCLE, UTILISEZ LA PRESSE À CUISSE POUR LE RENFORCEMENT DES QUADRICEPS

EXERCICE N°4: SIT-UPS LATÉRAUX

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ





#PROGRAMME AVANCÉ #2

EXERCICE N° 5 : PLANCHE À LOMBAIRE

- 4 SÉRIES

EXERCICE N° 6 : LEG CURLS ALLONGÉ

- 3 SÉRIES

EXERCICE N°7: EXTENSION MOLLET

- 5 SÉRIES
- Pour les sprinteurs tout en muscle, les exercices mollet ne sont pas nécessaires vu que ceux-ci sont sursollicité pendant la course







