

Gagnez en puissance et prévenez les blessures : Votre routine de renforcement pour coureurs

Pourquoi renforcer vos muscles ?

- Prévention ciblée du syndrome de l'essuie-glace et des tendinopathies rotuliennes.
- Amélioration de la stabilité du bassin grâce au renforcement du moyen fessier.
- Correction des déséquilibres musculaires causés par la position assise prolongée.
- Optimisation de l'alignement du genou lors de la foulée.

Routine circuit : 20 minutes chrono

- Format : 45 secondes d'effort intense, 15 secondes de repos.
- Enchaînez les exercices sans temps de repos supplémentaire entre les tours.
- Réalisez 2 à 3 tours complets pour maximiser le temps sous tension.
- Maintenez une intensité cardiovasculaire légère tout au long de la séance.

Les exercices incontournables

- Squats : pour la puissance globale du bas du corps.
- Fentes : pour le renforcement unilatéral et la stabilité.
- Pont fessier (Glute bridge) : pour réactiver les fessiers souvent sous-utilisés.
- Squats bulgares : pour améliorer l'équilibre et la force nécessaire lors de la phase d'appui.
- Planche latérale : supérieure à la planche classique pour renforcer le moyen fessier.

Conseils d'intégration

- Pratiquez cette séance 2 fois par semaine.
- Privilégiez les jours de course légère ou éloignés des séances de fractionné à haute intensité.
- Maintenez les exercices de gainage de manière isométrique pendant 30 à 60 secondes pour une stabilité optimale du tronc.