



ESPACE TRAIL

Bienvenue à l'atelier côte, laissez-vous guider

ATELIER CÔTE

Ça y est, vous y êtes! C'est maintenant que les muscles vont souffrir un peu... Mais rassurez vous, cela vous fera finalement du bien et vous aidera pour vos prochains objectifs...

Déterminez votre séance en fonction de votre degré d'entraînement et de la longueur de votre objectif...

ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT:

Il sera réalisé uniquement sur la pente à droite de ce panneau. Elle est un peu plus longue mais moins raide et offre au débutant le nécessaire pour « travailler » sans se dégoûter...

Vous commencerez toutes les séries à partir du panneau en bas de la Côte. Dans un premier temps, vous monterez uniquement la première partie de la côte (jusqu'au replat) et vous redescendrez au départ. Recommencez cela au moins 10 fois en chronométrant chacune de vos montées. Ne faites pas la première trop rapidement, de manière à effectuer toutes les montées au moins aussi vite...

Votre récupération se fait en redescendant en trottinant.

ENTRAÎNEMENT CONFIRMÉ :

Il sera réalisé sur les 2 pentes (à gauche et à droite de ce panneau)...

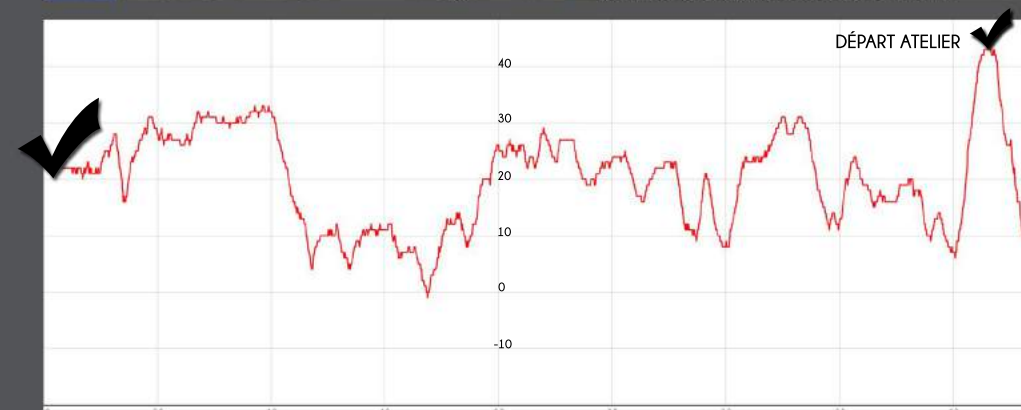
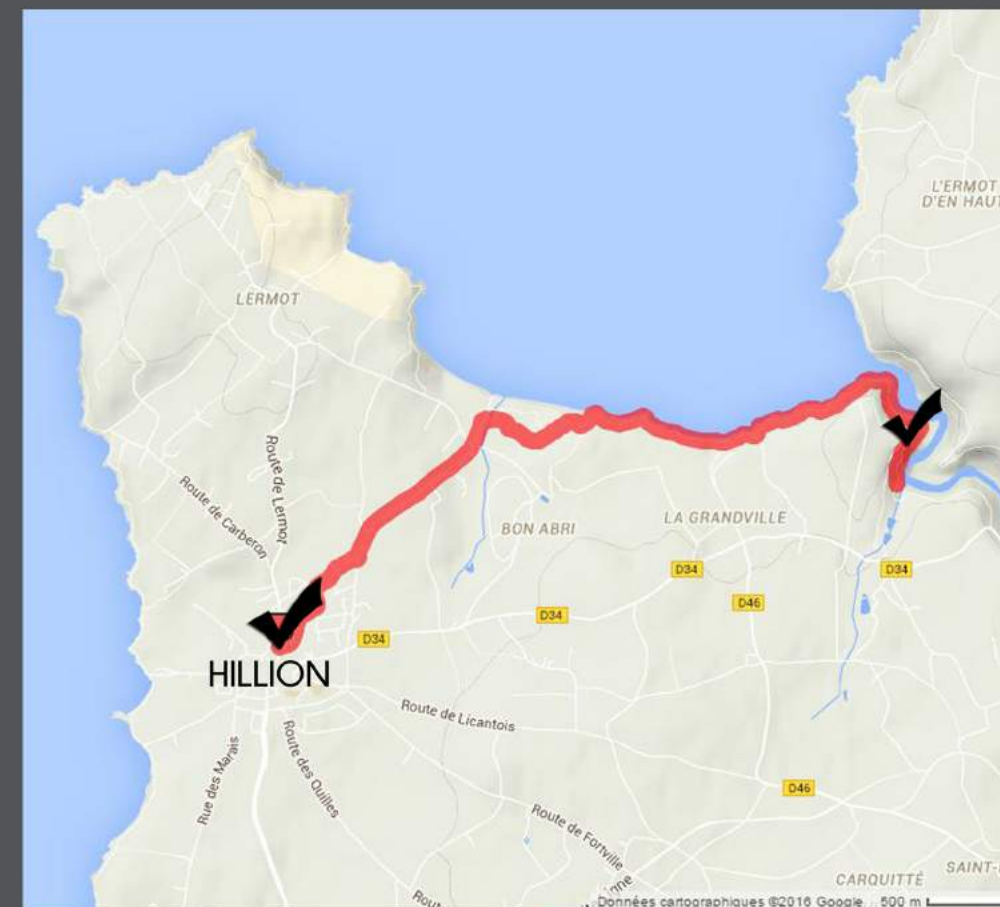
Vous commencerez toutes les séries à partir des panneaux en bas de chaque côte. Vous monterez à chaque fois à ce niveau et basculerez de l'autre côté. Votre récupération se fera sur cette partie de plat en trottinant.

Recommencer cet enchaînement au moins 5 fois en chronométrant chacun. Ne faites pas le premier trop rapidement, de manière à effectuer chaque série au moins aussi vite...

PROGRESSION: Au fil des montées ou des entraînements, vous pouvez essayer de faire l'enchaînement de plus en plus vite et/ou augmenter le nombre de répétitions.

Vous pouvez également choisir de ne faire que la petite pente qui est plus exigeante et de faire la récupération uniquement dans la descente.

LA DESCENTE: Lors de cet entraînement, vous pourrez également parfaire votre technique de descente, un élément souvent négligé mais qui favorisera le retard de votre fatigue musculaire lors des trails ainsi que les petits problèmes de dos.



Bien souvent, la descente se fait sur les talons et les fesses le plus en arrière possible. Non seulement, vous perdez de la vitesse mais en plus vous contractez vos muscles et infligez à vos articulations des gros efforts.

Pensez lors de vos descentes à chercher vos appuis plutôt vers la pointe des pieds et le corps le plus en avant possible. Attention quand même à ne pas prendre trop de vitesse... Si jamais c'est le cas, trouvez un appui ou deux sur le talus, cela réduira votre vitesse en sollicitant le moins possible vos muscles.