

# ***Musculation JAMES®***

**« Jogging, Trail et Marathon »**

Circuit à faire une fois par semaine.

Durée : 20 à 30 minutes

## **1. Activation :**

trotter 5 minutes “cool”  
ou sautiller sur place 3 ou 4 fois 30 secondes.

## **2. Exercices jambes:**

**2.1. Chaises : 2 x 8** (descendre très lentement en 3 temps)



Fesses en arrière.

Poids du corps sur talons.

**2.2. Fentes Marchées : 2 x 8**  
(la 2ème série avec 2 insistances)



Jambe avant verticale.

Ventre rentré, fléchir lentement.

## 2.2. **Stepping:** 2 x (6 x jbe G + 6 x jbe D)

Pousser verticalement et tendre complètement la jambe en position haute.  
Freiner la descente.



## 2.4. **Sauts en contrebas** + freiner la réception : 10 sauts



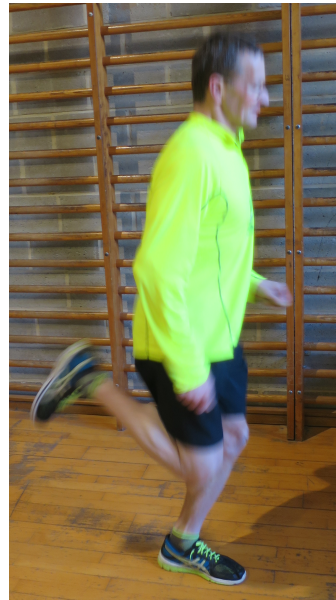
## 2.5. Sautillements sur place ou **sauts à la corde** : 2 x 20 à 30 sauts

Dynamisme des pieds, réactivité !!



## 2.6. **½ Flexion des jambes + jump** (saut) : 2 x 8 sauts

Flexion pieds à plat ensuite poussée sur talons puis sur avant-pieds !



## 2.7. **Talons fesses** : 2 x 20 reps

Toucher les fesses avec les talons.

Sur place ou en avançant.

## 3. **Gainages** : maintenir 30 secondes à 1 minute.

Consignes : rentrer le ventre, contracter le plancher pelvien et respirer avec régularité ! (rétroverser le bassin, dos plat !!!!)



**3.1 Gainage ventral** (appui sur les coudes, lever alternativement bras gauche et bras droit).

### 3.2 Gainage latéral ou costal (sur l'avant-bras et coude G. puis idem sur le D.).



### 3.3 Gainage dorsal, appui sur les talons.



### 3.4 Abdos alternatifs 2 x 12 à 16 changements lents !!!

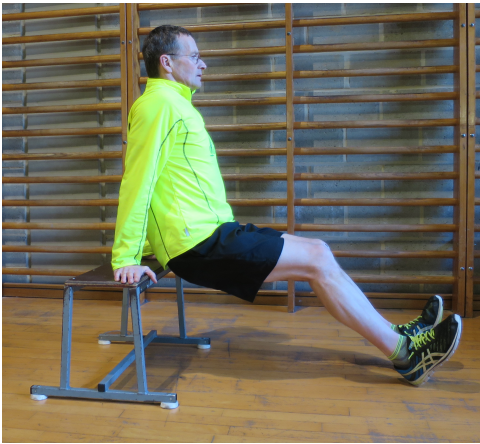


Ne pas tirer sur la nuque et pivoter les épaules.



## 4. Membres supérieurs

### 4.1. Bench dips 2 x 8 à 12



Le dos doit frôler le banc.

Fléchir lentement les bras, en 3 temps.



### 4.2. Pompages sur banc 2 x 8 à 12

Coudes vers l'extérieur, poitrine au niveau du banc, mains forts écartées.





**5. Souplesse** : maintenir 20 à 40 secondes les positions suivantes.

**Mollets**



**ischios-jambiers**



**Quadriceps**



**Adducteurs**



**Fessiers**



**Psoas-iliaque**



**Epaules (pectoraux)**