**EXERCICE DE MUSCULATION**

A effectuer en dehors des jours de course à pied, sur plan dur et en contractant la ceinture abdominale.

1 fois / semaine







**EXERCICES DE GAINAGE**

A pratiquer 1 fois par semaine





**EXERCICES TONIQUES**

à pratiquer 1 fois par semaine,changer de module chaque semaine, dans un 1er temps puis les enchainer jusqu’à effectuer les 3 modules à la suite.





