

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 1

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. pas chassés
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25 m retour marche

Sprint

100m sprint
repos 2 min
200m sprint
repos 5min
300m sprint (en moins de 65 secondes)

repos 10 min.

Endurance

100m piste
Escaliers 2 étages (monter et descendre)
100 m piste
Escalier 1 étages (monter et descendre)

Retour au calme

10 min retour au calme Jogging très léger

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 2

Échauffement

10 min, Jogging

25 m. machine à coudre (faire des mini-pas le plus rapidement possible)

25m retour à la marche

25 m coude genoux

25m retour à la marche

25 m Skip (grande enjambés)

25 m retour marche

Sprint

50m / 6x

avec pauses de 45 sec entre chaque

Endurance

20 min de course

Retour au calme

10 min Jogging

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 3

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. pas chassés
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25 m retour marche

Sprint

300 m en moins de 65 sec. / 2x
10 min repos entre chaque

Endurance

20 min de course

Retour au calme

10 min Jogging

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 4 (dehors)

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. Skip (grande enjambée)
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25m retour à la marche
25m pas chassés
25 m retour marche

Sprint

Pas de sprint

Endurance

40min course
40% de votre capacité maximum
pendant 2,5 min
80% de votre capacité maximum
pendant 5min
40% de votre capacité maximum
pendant 2,5 min

Retour au calme

10 min Jogging

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 5

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. Skip (grande enjambée)
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25m retour à la marche
25m pas chassés
25 m retour marche

Sprint

300 m sprint (en moins de 65 sec.) / 2x
5min pause
Escaliers 4 étages monté et descendre
5min pause

Endurance

Aucune

Retour au calme

10 min Jogging

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 6

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. Skip (grande enjambée)
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25m retour à la marche
25m pas chassés
25 m retour marche

Sprint

50 m sprint à 90% de votre maximum / 6x
pause de 35 sec entre chaque
Pause 10 min.
Saut sur bancs 10 sauts / 3x
repos 45 sec

Endurance

10min course

Retour au calme

10 min Jogging

Surfrescue.ca

Surf Rescue / Sauvetage Océanique

Entraînement de Course

Entraînement 7

Échauffement

10 min, Jogging
25 m. Skip (grande enjambée)
25m retour à la marche
25 m coude genoux
25m retour à la marche
25m pas chassés
25 m retour marche

Sprint

300m en moins de 60 secondes
puissance maximum 100%
repos 5 min.

Endurance

40 min course
à 60% de votre capacité

Retour au calme

10 min Jogging
Étirements Dynamique

Surfrescue.ca