

# Echauffement

Exemple d'échauffement avant une séance de demi-fond (ex. : travail de l'endurance) :

10 à 15' allure facile  
ischio-jambiers  
assouplissements  
étirements  
petits bondissements  
école de la course (travail de pied, de jambe, coordination)  
exercices de relâchement  
accélérations en souplesse  
sollicitation de la filière alactique (fac.)

début de la séance

Avant une compét. :

Plutôt moins que trop  
Travail psychologique : l'échauffement doit mettre en confiance (« bonnes sensations »)  
Travail spécifique  
Terminer par un temps calme (mettre les pointes, enfiler sa tenue...) puis 3 à 5' de filière aérobie pour diminuer le temps de sollicitation de la filière anaérobie lactique qui crée des déchets.