

# En route pour 2024 avec

# ARNAUD BONIN



- Champion de France de trail long 2021
- Vice-champion de France de trail court 2022
- Champion d'Europe de trail par équipe 2022
- Vice-champion d'Europe de trail 2022
- Vice champion du Monde de trail par équipe 2022



Ma vidéo de présentation :



*" Cours le plus possible, marche  
si tu n'en peux plus, l'essentiel  
est de toujours avancer ! "*







# MON DEFI

Courir entre 6 et 15 minutes  
selon votre âge et cumuler  
la distance de chacun.

## Modalité proposée : La course à l'élastique

Pour apprendre à gérer votre course : votre allure, l'itinéraire, la durée,  
et réduire le nombre d'étapes marchées au fil des entraînements.

N'oubliez pas de vous échauffer  
grâce à la routine que je vous  
propose !



# ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT



10'

1. Commencer par courir doucement en slalomant entre les arbres, en contournant les obstacles de la cour...etc
2. Puis marcher en montant sur les pointes de pied puis sur les talons.
3. Ensuite, sur les lignes droites, varier les types de course : montées de genoux, talons-fesses, genoux -> coudes opposés, jambes tendues, pas chassés, accélérations.
4. Faire quelques étirements.

*Le petit +*

POUR VOUS RAPPROCHER DU TRAIL, UTILISEZ LES TERRAINS EN HERBE OU EN GRAVIER, ET LES PLUS VALLONNÉS POSSIBLES !