

GRINTA

Ton Plan

Running Débutant

3 exercices clés pour courir mieux dès cette semaine

■ GRATUIT



Conçu par des coachs GRINTA • Résultats visibles en 7 jours

Pourquoi ce plan fonctionne

La majorité des coureurs débutants font les mêmes erreurs : ils courent trop vite trop tôt, négligent le gainage et ne maîtrisent pas leur foulée. Ce plan t'apporte les **3 fondamentaux** qui changent tout, en seulement 3 séances cette semaine.

■ Promesse de résultat

Après 7 jours de pratique, tu courras avec une foulée plus économique, moins de douleurs lombaires et une meilleure gestion de l'effort lors de tes accélérations. Tes prochaines sorties seront plus efficaces.

■ Ce que tu vas travailler



La foulée économique

Cadence, appui médio-pied, bras décontractés — la base de tout coureur efficace.



Le gainage dynamique

Planche latérale en mouvement, anti-rotation, protection lombaires — le moteur qui te propulse.



L'accélération progressive

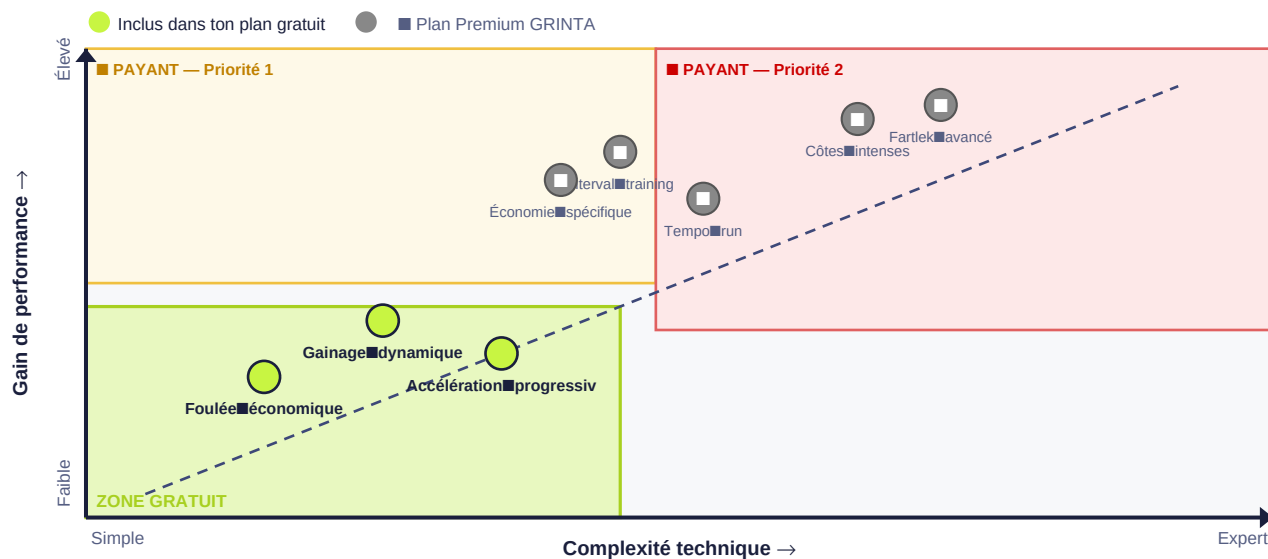
Départ lent, montée en charge sur 400m, récupération active — devenir plus rapide sans se blesser.

■ "Ce plan m'a aidé à supprimer mes douleurs aux tibias en 2 semaines. La foulée économique change vraiment tout."

— Lucas, 28 ans, débutant GRINTA

Carte des exercices

Où se situent tes exercices sur l'échelle complexité / gain de performance ?



Les exercices de ce plan gratuit sont dans la **zone verte** : fondamentaux, accessibles et à fort impact pour un débutant. Les exercices verrouillés ■ sont réservés au **Plan Premium GRINTA**.

EXERCICE
01

La Foulée Économique

■ Courir avec un appui médio-pied, une cadence efficace et des bras décontractés

■
20 min
DURÉE

■
3 x 6 min de course
SÉRIES/REPS

■
2 min marche
RÉCUP

■
5/10
EFFORT

■
Mollets, psoas, core (stabilisation)
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① Position

■ Commence à allure lente (tu peux parler normalement). Bras à 90°, épaules relâchées. Regarde à 10 mètres devant toi. Sens où ton pied touche le sol : sous ta hanche, pas devant.

② Exécution

■ À chaque appui, vise le milieu du pied (médio-pied) — ni les talons, ni les pointes. Cadence cible : **170-180 pas/minute**. Utilise un métronome à 175 bpm pour calibrer.

③ Point de contrôle

■ Toutes les 5 minutes, vérifie : épaules relâchées ? Bras en avant-arrière (pas en croix) ? Tête droite ? Cadence maintenue ? Si 'oui' à tout : tu courres économique.

■■ Erreur fréquente à éviter

Ne pas vouloir changer trop vite. Modifier la foulée sur une longue sortie peut créer des douleurs aux mollets. Commence par 6 minutes de technique, puis reviens à ta foulée naturelle.

■ Variante débutant

Si tu n'as jamais couru : fais des intervalles de 1 min course / 1 min marche pendant 20 minutes. Concentre-toi sur la foulée uniquement pendant les phases de course.

■ Conseil de coach

Imagine que tu cours sur des œufs. La foulée économique est silencieuse. Si tu fais beaucoup de bruit, tu frappes trop fort. Plus doux = plus vite sur la durée.

EXERCICE
02

Le Gainage Dynamique

■ Renforcer le core pour protéger les lombaires et propulser la foulée

15 min
DURÉE

3 séries de 10 + 20s planche
SÉRIES/REPS

45 sec
RÉCUP

7/10
EFFORT

Transverse, obliques, fessiers, épaules
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① **Position**

■ En position de planche latérale : pied/coude alignés, hanche soulevée. Corps droit de la tête aux talons. Maintiens 20 secondes, sans laisser la hanche descendre.

② **Exécution**

■ Depuis la planche, lève la jambe du dessus vers le haut à 45°, puis ramène-la. Mouvement lent et contrôlé — **pas de balancement**. 10 répétitions par côté.

③
Point de contrôle

■ Passe en planche frontale. Ramène alternativement chaque genou vers la poitrine sans bouger les hanches. 10 répétitions. Vérifie : dos droit ? Hanche fixe ? Respiration normale ?

■■ Erreur fréquente à éviter

Ne pas creuser le bas du dos. En planche, si tu sens une compression lombaire, ramène les hanches légèrement vers le haut (rentre le nombril). La planche doit travailler l'abdomen, pas le bas du dos.

■ Variante débutant

Version genoux à terre pour les débutants absolus. La planche latérale sur genou réduit la charge de 40%. Maintiens 15 secondes chaque côté avant de progresser.

■ Conseil de coach

Un core fort, c'est 10% de vitesse en plus sans effort supplémentaire. Ce n'est pas une question d'esthétique — c'est le moteur silencieux de ta performance.

EXERCICE
03

L'Accélération Progressive

■ Apprendre à monter en charge progressivement sur 400m et récupérer activement

■
25 min
DURÉE

■
4 x 400m progressifs
SÉRIES/REPS

■
2 min marche active
RÉCUP

■
7/10
EFFORT

■
Fessiers, ischio-jambiers, core, cardio
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① Position

■ Démarre en marche rapide pendant 50 mètres. Puis passe à un trot (60% de ta vitesse max). Bras décontractés, respiration nasale si possible. Objectif : sentiment de facilité au départ.

② Exécution

■ Toutes les 100m, augmente légèrement l'allure. À 300m, tu es à **85% de ton maximum**. Sur les 100 derniers mètres, laisse partir les jambes tout en gardant la technique. Pas de sprint brutal — montée progressive.

③ Point de contrôle

■ À la fin des 400m : marche 2 minutes minimum. Respiration : inspire par le nez 3 secondes, expire par la bouche 4 secondes. Tu dois pouvoir parler normalement à la fin des 2 minutes.

■ Erreur fréquente à éviter

Ne pas partir à fond d'emblée. L'accélération progressive n'est pas un sprint. Si tu es épuisé à la moitié des 400m, c'est que tu es parti trop vite. Recommence plus lentement.

■ Variante débutant

Fais d'abord 200m progressifs × 4, avec 3 minutes de marche entre chaque. Quand 4×200m te semble facile, passe aux 400m.

■ Conseil de coach

Ce type d'entraînement programme ton système cardio-vasculaire à mieux tolérer les changements d'allure. En 3 semaines, tu seras plus rapide sans effort supplémentaire.

Et après ?

Ces bases sont solides — mais le Plan Premium GRINTA va beaucoup plus loin avec des séances structurées, de l'interval training avancé et un programme 8 semaines adapté à ton objectif.



Exercice 4 — Interval Training

Fractionné 30/30 pour booster le VO2max

■ Débloqué avec Premium GRINTA



Exercice 5 — Côtes Intensives

Renforcement musculaire en côte courte

■ Débloqué avec Premium GRINTA

Le Plan Premium GRINTA inclut **8 séances spécifiques supplémentaires**, un programme 8 semaines jusqu'au 5K/10K et un suivi coach personnalisé.

Prêt à passer au niveau suivant ?

Débloques le Plan Premium GRINTA et atteins ton objectif running.

- Plan complet 8 semaines vers ton objectif 5K / 10K
- Séances interval training, tempo run et côtes
- Programme de récupération et prévention des blessures
- Accès aux 24 épisodes audio coaching running
- Suivi personnalisé via WhatsApp avec ton coach GRINTA
- Ajustements de programme en temps réel selon ta progression

29€ / mois

Accès immédiat • Sans engagement • Satisfait ou remboursé

■ **ACCÉDER AU PLAN PREMIUM GRINTA**

■ <https://buy.stripe.com/3cl6olfpW5mLdL48cHeOq35>

■ Ce que tu obtiens après ton achat

- Ton plan complet (PDF premium illustré)
- Suivi hebdomadaire personnalisé via WhatsApp
- Encouragements et ajustements de programme
- Accès aux 24 épisodes audio avancés