



Bonjour à tous

Afin d'être prêt pour la reprise collective le 1^{er} aout, je propose un programme individuel sur 3 semaines

3 séances par semaines

1ere semaine :

09 juillet : - footing 30'

- Etirements
- Renforcement abdominal : 2x 30 abdos de face ; 2x30 abdos latéraux D et G
- Etirements

11 juillet : - même séance , ajouter 2x20 pompes après les abdos

13 juillet : - footing 30'

- Etirements
- 3x30 abdos de face
- 3x30 abdos latéraux
- Gainage (sur les avants bras) 15'', récup 15'' 2 séries de 4 répétitions
- Footing 15'
- Etirements

2eme semaine :

16 juillet : - footing 40 '

- 3 séries de gainage (série de 4')
- Etirements

18 juillet : - footing 30'

- 7x100m à 50% de la VMA
- Footing 10'
- Etirements

20 juillet : - footing 40'

- 3 séries de gainage (série de 4')
- 3 x 20 pompes
- Footing 20'
- Etirements

3eme semaine :

23 juillet : - footing 40'

- 5x100m à 50% de la VMA
- 5x100m à 75% de la VMA
- Footing 10'
- Etirements

25 juillet : - footing 50'

- 3 séries de gainage (série de 4')
- 3 x 20 pompes
- Etirements

27 juillet : - footing 35'

- 7x100m à 75% de la VMA (2 séries , temps de repos entre les deux séries égale au temps de travail)
- Etirements

Bonne préparation et bonnes vacances à tous

LE STAFF