



PREPARATION INDIVIDUELLE

Du lundi 30 juin au dimanche 6 juillet :

- *4 footing de 20 min*
- *1 série de 20 abdos / séance*
- *1 série de 20 pompes / séance*
- *étirements après chaque séance*

Du lundi 7 au dimanche 13 juillet :

- *3 footing de 30 min*
- *1 série de 40 abdos / séance*
- *1 série de 20 pompes / séance*
- *étirements après chaque séance*

Du lundi 14 au dimanche 20 juillet :

- *2 footing de 40 min puis accélération à 70% sur 30 sec et récupération d'1 min et ceci 5 fois*
- *2 séries de 30 abdos / séance*
- *étirements après chaque séance*

Du lundi 21 au dimanche 27 juillet :

- *2 footing de 45 min puis accélération à 80% sur 30 sec et récupération d'1 min et ceci 5 fois*
- *2 séries de 40 abdos / séance*
- *étirements après chaque séance*

Du lundi 28 juillet au dimanche 3 aout :

- *lundi : footing 35 min + 1 série de 20 pompes + étirements*
- *mardi : repos*
- *mercredi : 1h30 de vélo*
- *jeudi : repos*
- *vendredi : 2h de piscine*
- *samedi : 30 abdos + 20 pompes*
- *dimanche : repos*

Ischios en rotation	Ischios (<i>pointe de pied vers soi, dos droit</i>)	ischios	fessiers
fessiers	mollets	quadriceps	quadriceps (consigne : serrer les fesses)

psoas (haut de l'avant cuisse)	Abducteurs	Abducteurs (extérieur des cuisses)	adducteurs (intérieur des cuisses)
dos	dos et intercostaux	ischios jambiers et dos	