



# Programme de reprise

## U 18

Profitez de vos vacances pour bien récupérer, pratiquez des activités sportives différentes telles que VTT, natation, tennis... Le programme de reprise est un travail individuel qui vous permet de vous préparer et faciliter votre reprise... Libre à vous de le respecter !

Jour	Course		Renforcement musculaire		
Lundi 31 Juillet	 	Footing (natation ou course) 2 x 15' Récupération marche : 5'	Gainage 	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 x 30" <b>Pompes</b> : 4 x 10 <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Mardi 1 Août	<b>REPOS</b>				
Mercredi 2 Août	 	Footing (natation ou course) 2 x 15' Récupération marche : 5'	Gainage  	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 (2 x 30") <b>Pompes</b> : 50 (5 x 10) <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Jeudi 3 Août	<b>REPOS</b>				
Vendredi 4 Août		Footing 1 x 25'	Gainage 	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 x 30" <b>Pompes</b> : 5 x 10 <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Samedi 5 Août	<b>REPOS</b>				
Dimanche 6 Août	<b>REPOS</b>				
Lundi 7 Août	 	Footing (natation ou course) 2 x 20' Récupération marche : 5'	Gainage 	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 x 40" <b>Pompes</b> : 60 (5 x 12) <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Mardi 8 Août		Footing 1 x 30'	Gainage  	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 (2 x 40") <b>Pompes</b> : 5 x 12 <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Mercredi 9 Août	<b>REPOS</b>				
Jeudi 10 Août	 	Footing (natation ou course) 2 x 20' Récupération marche : 5'	Gainage 	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 x 40" <b>Pompes</b> : 5 x 12 <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Vendredi 11 Août		Footing 1 x 40'	Gainage 	Pompes 	<b>Gainage</b> : 4 x 40" <b>Pompes</b> : 5 x 12 <u>Récupération</u> : 30" entre chaque série
Samedi 12 Août	<b>REPOS</b>				
Dimanche 13 Août	<b>REPOS</b>				
Lundi 14 Août	<b>Reprise : RDV à 17h sur le terrain</b>				

*« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la Préparation. »* Arthur ASHE