

semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
3 semaines avant reprise	Footing 30 minutes + étirement 5 minutes + abdos 5 fois 15	Footing 30 minutes + étirement 5 minutes + abdos 5 fois 15	
2 semaines avant reprise	Footing 30 minutes + étirement 5 minutes + abdos 5 fois 15 + pompes 5 fois 15	Footing 20 minutes + pendant 15 minutes 30sec accélération puis 2min trotter + 10 min footing + 5 fois 15 abdos	Footing 30 minutes + étirement 5 minutes + abdos 5 fois 15 + pompes 5 fois 15
1 semaine avant reprise	Footing 20 minutes + pendant 15 minutes 30sec accélération puis 2min trotter + 10 min footing + 5 fois 15 abdos	Footing 30 minutes + étirement 5 minutes + abdos 5 fois 15 + pompes 5 fois 15	Footing 20 minutes + pendant 15 minutes 30sec accélération puis 2min trotter + 10 min footing + 5 fois 15 abdos