



Programme de pré reprise

Laurent 06 95 24 48 99 ou l_c_2010@hotmail.fr

A savoir : Bien s'hydrater, alimentation équilibrée (même si vacances), bilan de santé (dentiste, kinésithérapeute, podologue, pédicure)...Penser à se peser (pesée lors de la reprise !!)...S'arrêter à la moindre douleur (me prévenir à la reprise)... Travailler en groupe si possible.

Semaine du 06/07 au 12/07 :

2 séances :

- Etirements activo dynamiques 15' (6-8'' d'étirements et enchaîner un mouvement dynamique de la partie étirée)
 - Footing 30' (150-170 bmp)
 - Force généralisée : 10'Abdos (face, obliques)/Gainage (face, latéral)/ Pompes
- 2 séries enchaînée de 5 ateliers (1 atelier = 1'=45'' de travail/15'' de récupération)
- Vous pouvez cumuler avec des activités diversifiées et ludiques : vélo, natation, tennis, etc...

Semaine du 19/07 au 19/07 :

Tous les jours : Force généralisée : 10'Abdos (face, obliques)/Gainage (face, latéral)/ Pompes
2 séries enchaînée de 5 ateliers (1 atelier = 1'=45'' de travail/15'' de récupération)

3 séances dans la semaine : espacez vos séances d'une journée

- Etirements activo dynamiques 15' (6-8'' d'étirements et enchaîner un mouvement dynamique de la partie étirée)
 - Footing 30' (150-170 bmp)
- Vous pouvez cumuler avec des activités diversifiées et ludiques : vélo, natation, tennis, etc...

Semaine du 20/07 au 26/07 : Espacez vos séances d'une journée

Tous les jours : Force généralisée : 10'Abdos (face, obliques)/Gainage (face, latéral)/ Pompes
2 séries enchaînée de 5 ateliers (1 atelier = 1'=45'' de travail/15'' de récupération)

2 séances dans la semaine :

- Etirements activo dynamiques 15' (6-8'' d'étirements et enchaîner un mouvement dynamique de la partie étirée)
- Footing 40' (150-170 bmp)

1 séance dans la semaine : A placer entre les 2 séances précédentes

- Etirements activo dynamiques 15' (6-8'' d'étirements et enchaîner un mouvement dynamique de la partie étirée)
- Footing 40' (150-170 bmp)

Semaine du 27/07 au 02/08 :

Tous les jours : Force généralisée : 10'Abdos (face, obliques)/Gainage (face, latéral)/ Pompes
2 séries enchaînée de 5 ateliers (1 atelier = 1'=45'' de travail/15'' de récupération)

2 séances dans la semaine:

- Etirements activo dynamiques 15' (6-8'' d'étirements et enchaîner un mouvement dynamique de la partie étirée)
 - Fart Lek : 30' Courses avec changements d'allure
- 5' footing + 8' vite + 4' footing + 8'vite + 5' footing
(150-160 bpm = allure footing)
(160-180 bpm = allure vite)