



Programme de reprise individuelle – Seniors Masculins

Semaine 1 : du 11/07 au 17/07

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Travail cardio-respiratoire	Footing de 20 à 30 min (aisance respiratoire)	Footing de 20 à 30 min	Activités : natation, VTT, rando, volley
Renforcement musculaire	Gainage ventral et de côté 20s	Gainage ventral et de côté 2x20s	

Semaine 2 : du 18/07 au 24/07

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Travail cardio-respiratoire	Footing de 2x20 min 3 min de récupération entre les deux	Footing de 2x20 min 3 min de récupération entre les deux	Footing de 30 min 10 sprints sur 20 mètres
Renforcement musculaire	Gainage ventral et de côté 2x30s 15 pompes	Gainage ventral et de côté 3x30s 15 pompes	Gainage ventral et de côté 3x30s 20 pompes

Semaine 3 : du 25/07 au 31/07

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Travail cardio-respiratoire	Footing de 2x15 min Changer de rythme sur le deuxième bloc (15s allure vive – 15s footing) 3 min de récupération entre les deux	Footing de 2x15 min Changer de rythme sur le deuxième bloc (15s allure vive – 15s footing) 3 min de récupération entre les deux	Footing de 3x15 min Changer de rythme sur le deuxième bloc (15s allure vive – 15s footing) 3 min de récupération entre chaque
Renforcement musculaire	3 séries de 20 abdos 1 min de récupération entre chaque 2x15 pompes	3 séries de 30 abdos 2x15 pompes	4 séries de 30 abdos 2x15 pompes Gainage

5 min d'échauffement à chaque début de séance et étirements à chaque fin (20 à 30s par muscle – deux fois par muscle)

Reprise des entrainements collectifs le :

Lundi 1^{er} Août à 19h30

Contacts : Martial FREULON 06 76 25 66 22 – Audrey CHATEAUX 06 17 55 09 37