



AVANT DE REPRENDRE L'ENTRAINEMENT...



A RAISON DE 2 SEANCES PAR SEMAINE...ESPACEZ LES SEANCES DE 2 OU 3 JOURS...
(A FAIRE EN GROUPE, C'EST TOUJOURS PLUS AGREABLE)

SEMAINE 31 (31/07 AU 06/08)

SEANCE 1

2 X 20' FOOTING TRANQUILLE
GAINAGE*
ETIREMENTS** 10'

SEANCE 2

30' FOOTING
GAINAGE
ETIREMENTS 10'

SEMAINE 32 (07/08 AU 13/08)

SEANCE 3

FOOTING : 10' TRANQUILLE, 20' ALTERNER 200 METRES LENT ET 200 METRES RAPIDE, 10' TRANQUILLE
GAINAGE
ETIREMENTS 10'

SEANCE 4

IDEM SEANCE 3

SEMAINE 33 (14/08 AU 20/08)

SEANCE 5

30' FOOTING
GAINAGE
ETIREMENTS 10'

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF LE VENDREDI 18/08.

18H30 A TALMONT OU 18H45 A SAINTE FOY
(AVEC CHAUSSURES DE RUNNING ,DE FOOT ET BOUTEILLE D'EAU)

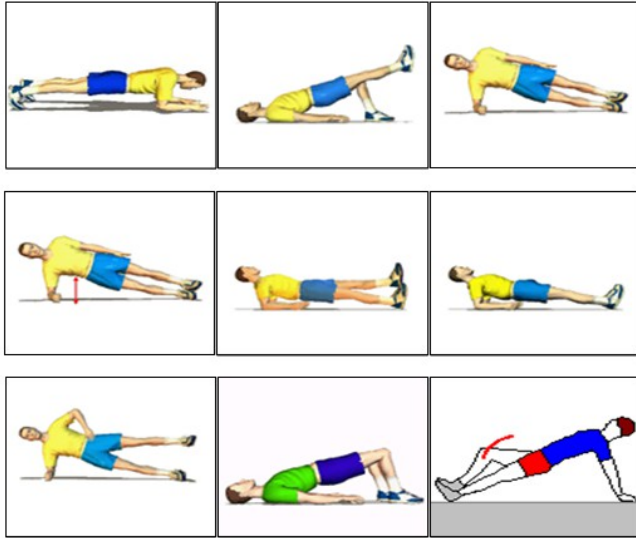
IL N'Y A PAS DE QUESTIONS BETES, N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER SI BESOIN

JULIEN : 06 64 25 54 76

***EXERCICES DE GAINAGE**

Au minimum 4 séries de 30 secondes (ou 45) de gainage pour 30 secondes de pause. Au choix.

Exemples :



****ETIREMENTS PASSIFS (après l'effort !!!)**

Maintenir 6 à 8 secondes X2

Exemples :

