

Préparation sur le mois de Juillet

Bon courage à tous (préparation personnelle importante sur le moi de juillet)

	Semaine 29	Semaine 30	Semaine 31
Lundi	Footing 1x20 mn séance d'étirement 1x10 mn	Footing 1x30 mn Gainage 1x15 mn Vitesse 1x10 mn	Footing 1x40 mn Vitesse sur 50 m 1x15 mn Gainage 1x20mn
Mercredi	Footing 1x20 mn Séance de gainage 1x15mn Etirement 1x10 mn	Footing 1x30 mn Fractionner 1x20 mn Etirement 1x10 mn	Footing 1x40 mn Explosivité sur 10 m 1x15 mn Etirement 1x10mn
Vendredi	Footing 1x30 mn Explosivité 1x15 mn Gainage 1x10 mn	Footing 1x40 mn Etirement 1x10 mn	Footing 1x50 mn Etirement 1x10 mn