

LUNDI	<p>Fartleck</p> <p>Echauffement : 10 mn, allure modérée</p> <p>Exercice : 4 mn allure soutenue (Fc=180)</p> <p>Récup : 4 mn, course modérée</p> <p>Nombre de répétitions : 6</p> <p>Récupération : terminer par 5 mn allure modérée</p> <p>Etirements jambes après effort</p>
MARDI	<p>Récupération</p>
MERCREDI	<p>Musculation générale</p>
JEUDI	<p>Footing long, 60 mn, allure modérée</p> <p>Léger essoufflement (Fc=150)</p> <p>Récupération : étirements jambes après effort</p>
VENDREDI	<p>Test d'évaluation (Luc Léger)</p>
SAMEDI	<p>Récupération</p>
DIMANCHE	<p>Récupération</p>

MUSCULATION

EXERCICES	EXERCICE NUMÉRO	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	CHARGE (kg)	VITESSE	NOMBRE DE SÉRIES	RÉCUPS ENTRE LES RÉPETS
Tirages bas	1	15	4 + 4	Modérée	3	0
Abdominaux Obliques	1	40	0	Modérée	3	0
Rotateur de l'avant bras	1	15	5	Modérée	3	0
Squats et squats jump	1	25	5 + 5	Modérée	3	0
Biceps	1	15	4 + 4	Modérée	3	0
Dorsaux	1	20	0	Modérée	3	0
Rotateur de l'épaule	1 et 2 *	10	Elastique	Modérée	3	0
Mollets	1	15	0	Modérée	3	0

* changer de numéro d'exercice à chaque série