

PLANNING D'ENTRAINEMENT DE LA TREVE DE NOEL

VENDREDI 27 Décembre 2013 : (pensez à prendre vos pulsations à la fin de chaque footing, comptez sur 15 secondes et multipliez par 4, entre 150 et 170 puls / min)

- 20 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterné: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

LUNDI 30 Décembre 2013

- 25 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterné: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

JEUDI 02 janvier 2014

- 25 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterné: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries

**ENTRAINEMENT AU PERTRE LE VENDREDI 3 JANVIER 2014 A 19 HEURES PUIS
BILAN DE MI-SAISON AU TRILOTIT**