



### Programme individuel d'avant saison 2018-2019

DATE	COURSE	GAINAGE	POMPES	ETIREMENTS	PROPRIOCEPTION	
09/07/2018	L					
10/07/2018	M	2 x 20 min (140puls/min) Maintenir l'allure	20 sec droite,gauche,dvt	10	molet,ischio... 20 sec équilibre sur 1 jambe	
11/07/2018	M					
12/07/2018	J	2 x 20 min (140puls/min) Maintenir l'allure	20 sec droite,gauche,dvt	10	molet,ischio... 20 sec équilibre sur 1 jambe	
13/07/2018	V					
14/07/2018	S					
15/07/2018	D					
16/07/2018	L					
17/07/2018	M	2 x 25 min (150 puls/min) 10 acc prog de 25 m	20 sec droite,gauche,dvt	15	molet,ischio... 20 sec équilibre sur 1 jambe(yeux fermés)	
18/07/2018	M					
19/07/2018	J	2 x 25 min (150 puls/min) 10 acc prog de 25 m	20 sec droite,gauche,dvt	15	molet,ischio... 20 sec équilibre sur 1 jambe(yeux fermés)	
20/07/2018	V					
21/07/2018	S					
22/07/2018	D					
23/07/2018	L					
24/07/2018	M	2 x 25 min (170 puls/min) 20 acc prog de 10 m	30 sec droite,gauche,dvt	20	molet,ischio... 20 sec saut à cloche pied	
25/07/2018	M					
26/07/2018	J	2 x 25 min (170 puls/min) 20 acc prog de 10 m	30 sec droite,gauche,dvt	20	molet,ischio... 20 sec saut à cloche pied	
27/07/2018	V					
28/07/2018	S					
29/07/2018	D					
30/07/2018	L					
31/07/2018	M	2 x 20 min (180 puls/min) 20 acc max de 15 m	30 sec droite,gauche,dvt	2x15	molet,ischio... 20 sec saut à cloche pied(yeux fermés)	
01/08/2018	M					
02/08/2018	J	2 x 20 min (180 puls/min) 20 acc max de 20 m	30 sec droite,gauche,dvt	2x15	molet,ischio... 20 sec saut à cloche pied(yeux fermés)	
03/08/2018	V					
04/08/2018	S	N'hésitez pas à faire d'autres activités (Tennis, VTT, Natation)				
05/08/2018	D					

Reprise  
Mardi 07 Août 2018  
19h30 au Stade  
Bonnes Vacances!