

## Programme de reprise individuel

### Lundi 23 Juillet

- **Course** : 3 X 10 minutes entrecoupées de 3 minutes de récupération.
- **Gainage** : 3 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

### Mercredi 25 Juillet

- **Course** : 2 X 15 minutes entrecoupées de 3 minutes de récupération.
- **Gainage** : 3 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

### Vendredi 27 Juillet

- **Course** : 35 minutes.
- **Gainage** : 4 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

### Lundi 30 Juillet

- **Course** : 40 minutes.
- **Gainage** : 3 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

### Mercredi 01 Août

- **Course** : 20 minutes, 3 minutes de récupération puis **Fartlek\*** de 15 minutes.
- **Gainage** : 4 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

### Vendredi 03 Août

- **Course** : 20 minutes, 3 minutes de récupération puis **Fartlek\*** de 15 minutes .
- **Gainage** : 4 séries de 30 secondes ( Frontal, latéral G/D)
- **Etirements**

**\*Fartlek : Accélérations de 20 secondes toutes les 3 minutes.**

### Conseils du coach :

- **Évitez de courir sur le bitume et sous une grosse chaleur.**
- **Ne cherchez pas à courir trop vite.**
- **Pensez à boire 1l à 1,5l d'eau pendant la séance (pendant, avant, après)**

