



Club crée en 1966  
N d'affiliation FFF : 521751  
Association agr ee DDJS

## Programme de juillet 2016

Le programme ci-joint constitue une base de travail minimale et indispensable à une bonne reprise.  
8 séances de base vous sont proposées avant la reprise de l'entraînement (faire au minimum 2 séances par semaine)

Vous devez impérativement respecter les temps de récupération et penser à vous hydrater et à vous  tirer.  
Vous devez adapter ce programme à votre potentiel physique.

Site officiel :

[steneomayeromans.footeo.com](http://steneomayeromans.footeo.com)

### Séance 1

Footing: 20 mn

Marche: 5 mn

Footing: 20 mn

### Séance 2

Footing: 25 mn

Marche: 5 mn

Footing: 25 mn

### Séance 3

Footing: 30 mn

Marche: 10 mn

Footing: 30 mn

### Séance 4

Footing : 10 mn (tranquille)

Footing : 15 mn (150 puls/mn)

Récupération totale

Footing : 10 mn (tranquille)

### Séance 5

Footing : 10 mn (tranquille)

Footing : 15 mn (150 puls/mn)

Récupération totale

Une séquence de 2 mn à 80% de la vitesse maxi et de 2 mn de marche

Faire 5 séquences

Récupération totale

Footing : 10 mn (tranquille)

### Séance 6

Footing: 15 mn

Etirements: 15 mn

Footing: 15 mn

### Séance 7

Footing: 15 mn

Etirements: 15 mn

Footing: 15 mn

Gainage: 15 mn

Footing: 15 mn

### Séance 8

Echauffement

Faire 10 km en prenant le temps

Etirements