



PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE SENIORS/ U18-19 - SAISON 2017-18

Programme individuel en aérobie et renforcement musculaire :

Lundi 10 juillet :

Footing 25' (entre 30 et 35 pulsations sur 15")

+ Abdos grands droits : 2 x30 répétitions, obliques : 20 répétitions de chaque côté, pompes : 2 x 10 répétitions + Etirements.

Mercredi 12 juillet :

Footing 35' (entre 30 et 35 pulsations sur 15")

+ Abdos grands droits : 2 x30 répétitions, obliques : 20 répétitions de chaque côté, pompes : 2 x 10 répétitions + Etirements.

Samedi 15 juillet :

Footing de 2 x 20' (35 puls. / 15")

+ Abdos grands droits : 2 x30 répétitions, obliques : 20 répétitions de chaque côté, pompes : 2 x 15 répétitions + Etirements.

Lundi 17 juillet :

Footing 40' (entre 30 et 35 puls. / 15")

+ renforcement 45", chaise x2, gainage coté droit, gauche et face à terre x2 + Etirements.

Mercredi 19 juillet :

Footing 45' (entre 35 et 40 puls. / 15")

+ Abdos grands droits : 2 x30 répétitions, obliques : 2x 20 répétitions de chaque côté, pompes : 2 x 20 répétitions + Etirements.

Samedi 22 juillet :

Footing de 10' (entre 30 et 35 puls. / 15"), puis 2 x 10' (entre 40 et 45 puls. /15"), puis 10' (entre 30 et 35 puls. / 15")

+ renforcement 45", chaise x2, gainage coté droit, gauche et face à terre x2 + Etirements.

Lundi 24 juillet :

Footing de 10' , 3 x 5' (45 puls./15") et 10' de footing en récup.

+ Abdos grands droits : 2 x30 répétitions, obliques : 2x 20 répétitions de chaque côté, pompes : 2 x 20 répétitions + Etirements.

Reprise des entraînements le mercredi 26 juillet 2017 à 19h15 au Pavé.

Pensez à soigner dès maintenant vos blessures (même petites), auprès de votre médecin, dentiste, ostéo ou kiné ! Pour toute la période de reprise prenez dans votre sac les trainings et les crampons ainsi que votre gourde ou bouteille.

Bonnes vacances sportives à tous.

Le staff.