



PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE

Ce programme vise à préparer votre corps à une reprise d'activité physique.

Sa réalisation vous permettra de retrouver plus efficacement vos sensations athlétiques et fera office de prévention face à certaines blessures courantes lors d'une reprise.

Vous pouvez également l'associer à d'autres sports durant l'été comme le tennis, la natation, le vélo ...

Pensez également à vous hydrater et vous étirer.

PROGRAMME

Mercredi 02 août

2X15mns de course sur un rythme modéré (*environ 120/140 pulses/min*) + abdos 3X20 de face + 2X25 obliques + gainage 3X 30 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 3X10 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Vendredi 04 août

2X15mns de course sur un rythme modéré (*environ 120/140 pulses/min*) + abdos 3X20 de face + 2X25 obliques + gainage 3X 30 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 3X10 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Lundi 07 août

2X20 mns de course sur un rythme modéré (*environ 120/140 pulses/min*) + abdos 3X20 de face + 2X25 obliques + gainage 3X 30 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 3X15 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Jeudi 10 août

2X20mns de course sur un rythme modéré (*environ 140 pulses/min*) + abdos 4X20 de face + 3X25 obliques + gainage 6X30 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 4X15 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Samedi 12 août

30 mns de course sur un rythme plus soutenu (*environ 140/160 pulsecourse sur un rythme modéré (environ 120/140 pulses/min)*) + abdos 4X20 de face + 4X25 os/min) + 10mns de bliques + gainage 6X45 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 4X15 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Lundi 14 août

30 mns de course sur un rythme plus soutenu (*environ 140/160 pulsecourse sur un rythme modéré (environ 120/140 pulses/min)*) + abdos 4X20 de face + 4X25 os/min) + 10mns de bliques + gainage 6X45 secondes (face – côté gauche – côté droit) + 4X15 pompes + 10mns d'étirements au calme en fin de séance.

Jeudi 17 Août

Reprise collective

Pensez à amener vos baskets et une bouteille d'eau pour la reprise !

Bonnes Vacances à tous !!! ... et pas trop d'abus !!!

