



Programme de préparation individuel



Avant d'effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer en pratiquant différentes activités comme le squash, le tennis, le vtt, la natation.

Je vous laisse libre de choisir les jours des séances en fonction de vos disponibilités, l'idéal étant le lundi, mercredi et vendredi.

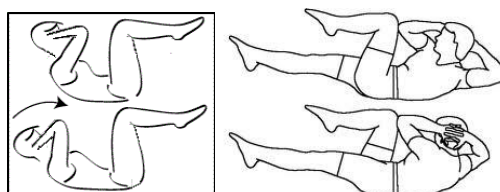
| Semaine du 16 au 22 Juillet 2 séances espacées de 2 jours | | | |
|--|---|-------------------|--|
| S1 | Footing 30' allure modéré | 1 circuit gainage | 2 x 25 répétition d'abdos 2 x 15 pompes |
| S2 | Footing 20' allure modéré Etirement 5' Footing 20' allure modéré | 1 circuit gainage | 2 x 25 répétition d'abdos 2 x 15 pompes |
| Semaine du 23 au 29 Juillet 3 séances espacées de 2 jours | | | |
| S3 | Footing 40' allure modéré | 1 circuit gainage | 2 x 30 répétition d'abdos 2 x 15 pompes |
| S4 | Footing 15' allure modéré Etirement 5' Footing 15' allure soutenu Etirement 5' Footing 15' allure modéré | 1 circuit gainage | 2 x 30 répétition d'abdos 2 x 15 pompes |
| S5 | Idem séance 4 | | |
| Semaine du 30 Juillet au 3 Aout 3 séances espacées de 2 jours | | | |
| S6 | Footing 60' allure modéré | 1 circuit gainage | 2 x 40 répétition d'abdos 2 x 20 pompes |
| S7 | Footing 15' allure modéré Etirement 5' FARTLEK 18 minutes = 3 fois x 6 minutes (3 minutes allure modéré / 3 minutes allure soutenue) Etirement 5' FARTLEK 18 minutes = 3 fois x 6 minutes (3 minutes allure modéré / 3 minutes allure soutenue) Footing récupération active 5' | 1 circuit gainage | 2 x 40 répétition d'abdos 2 x 20 pompes |
| S8 | Idem séance 7 | | |

Pensez à bien vous hydrater avant, pendant, et après vos séances

Circuit gainage



Exercices d'abdos



Bon courage