

PREPARATION INDIVIDUELLE

Ce programme est à titre de précaution, afin d'éviter les blessures. Cette période est la part individuelle de votre engagement sur ce début de saison. Le rythme sera élevé dans la partie Athlétique, je vous invite donc à vous préparer au mieux afin de bien démarrer. **Faites le !!!**

DATE	
20-juil	Endurance capacitée15' / étirements, boisson 8' / Endurance capacité 15' / étirements,abdos-pompes,boisson 8"
22-juil	Endurance capacitée20' / étirements,boisson 8' / Endurance capacitée 20' / étirements,abdos-pompes,boisson 8"
24-juil	Endurance capacitée 40" / étirements,abdos-pompes,boisson 10'
27-juil	Endurance capacitée 40" / étirements,abdos-pompes,boisson 10'
29-juil	Endurance capacitée30' / étirements,boisson 8' / Endurance capacitée 20' / étirements,abdos-pompes,boisson 10'
31-juil	Endurance capacitée 50" / étirements,abdos,pompes,boisson 10'
03-août	Endurance capacitée 45" / étirements,boisson 8' / Endurance puissance (fréquence élevée) 2 blocs de 4' avec temps de récup de 3' entre chaque
05-août	Endurance capacitée 45" / étirements,boisson 8' / Endurance puissance (fréquence élevée) 2 blocs de 4' avec temps de récup de 3' entre chaque
07-août	Endurance capacitée 45" / étirements,boisson 8' / Endurance puissance (fréquence élevée) 4 blocs de 4' avec temps de récup de 3' entre chaque

La chance n'existe pas dans notre sport ! Ce que vous appeler la "CHANCE", C'EST L'ATTENTION AUX DETAILS. (Alimentation-Hydratation-Récupération...)