

Préparation avant-saison 2015-2016

Lundi 20 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 20 mn de footing (allure modérée)- 2x30 s en position chaise (le dos contre arbre ou mur jambes à 90°)- Etirements + abdominaux 1x25- 10 mn de footing décrassage (allure lent)
Mercredi 22 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 20 mn de footing (allure modérée)- 2x30 s en position chaise- Etirements + abdominaux 1x25- 15 mn de footing plus soutenu + étirements des muscles travaillés
Vendredi 24 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 25 mn de footing (allure soutenue)- 2x45 s en position chaise- Etirement + abdominaux 1x30- 15 mn de footing décrassage + étirements des muscles travaillés
Lundi 27 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 30 mn de footing (allure soutenue)- Etirements + récupération complète- 10 sprints en avant de 15-20 m (récupération entre chaque sprint)- 10 sprints en arrière de 10 m + récupération complète- 15 mn de footing décrassage + étirements des muscles travaillés
Mercredi 29 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 40 mn de footing (allure très soutenue)- 2x45 s en position chaise- Etirements + abdominaux 1x40- 5 mn de footing décrassage + étirements des muscles travaillés
Vendredi 31 juillet	<ul style="list-style-type: none">- 30 mn de footing (allure soutenue)- Etirements + récupération complète- 10 sprints en avant de 15-20 m- 10 sprints en arrière de 10 m- Etirements + abdominaux 2x25- 15 mn de footing de décrassage

Reprise de l'entraînement Lundi 03 aout à 19h30

