

Programme individuel sur 2 semaines

Lundi 11 juillet:

Footing 2x20min avec récupération de 5 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque)

Mercredi 13 Juillet:

Footing 2x20min avec récupération de 3 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque)

Samedi 16 Juillet:

Footing 2x20min avec récupération de 3 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque)

Lundi 18 juillet:

Footing 2x25min avec récupération de 3 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque) et 3 séries d'une 1 min de gainage avec récupération d'une minute entre chaque série

Mercredi 20 juillet:

Footing 2x25min avec récupération de 3 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque) et 3 séries d'une 1 min de gainage avec récupération d'une minute entre chaque série

Vendredi 22 juillet:

Footing 2x25min avec récupération de 5 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 2x20 et récupération d'une minute entre chaque) et 3 séries d'une 1 min de gainage avec récupération d'une minute entre chaque série

Lundi 25 juillet:

Footing 2x25min avec récupération de 5 min entre chaque séance (faire la chaise entre chaque footing, 2x30 secondes et récupération de 30 secondes entre chaque) et 4 séries d'une 1 min de gainage avec récupération d'une minute entre chaque série

Mercredi 27 juillet:

Footing 2x30min avec récupération de 10 min entre chaque séance (abdos entre chaque footing, 4x15 et récupération d'une minute entre chaque) et 4 séries d'une 1 min de gainage avec récupération d'une minute entre chaque série

Vendredi 29 juillet

Footing 1x60 min avec récupération de 10 min (abdos entre chaque footing, 4x20 min et récupération d'une minute entre chaque) puis faire la chaise 4x30 secondes et récupération de 20 seconde entre chaque) et finir par 10 min de footing

TRANQUILLE

Pour les footing, pulsation à 140

Très important : -ne pas dépasser les 140 pulsations!

-buvez et étirez-vous!

-n'oubliez pas les tennis et chaussures de foot pour la reprise !!

**Bonnes vacances à vous tous, amusez-vous bien ! Reprise le 1er août au stade à 19 h, Moriceau Stéphane,
06 78 84 71 06**