



PROGRAMME DE REPRISE (AVANT SAISON)

SEMAINE 1

- Lundi** 30 min footing (180 puls) + étirements
abdos = 2x séries de 30 répétitions grands droit, obliques + étirements
- Mercredi** 12 min footing + étirements / 12 min footing rythme plus élevé + étirements /
12 min footing normal + étirements
- Vendredi** 40 min de footing + étirements
pompes = 3x20 + **abdos** + étirements

SEMAINE 2

- Lundi** 15 min footing + étirements / 15 min footing rythme plus élevé + étirements /
15 min footing rythme normal + étirements
pompes + **abdos** + étirements
- Mercredi** 20 min de footing + étirements / 20 min de footing avec alternance 3 min rythme élevé & 3
min rythme normal (ne pas marcher, dans le temps d'effort allonger la foulée) +
étirements
- Vendredi** 40 min de footing + étirements
abdos + **gainage** = en statique 4x20s sur 3 positions : banc, 2 côtés + étirements

SEMAINE 3

- Lundi** 30 min footing allure modérée + étirements
12 min de footing à un rythme plus élevé + étirements
abdos + **gainage** + étirements
- Mercredi** 30 min de footing + 5 min en finissant au maximum
pompes + **abdos** + étirements
- Vendredi** 40 min de footing
abdos + **gainage** + étirements

SEMAINE 4

- Lundi** 12 min de footing + 20 min avec alternance 1 min rythme élevé / 1 min rythme normale
(ne pas marcher, dans le temps d'effort allonger la foulée)
abdos + **gainage** + étirements
- Mercredi** 25 min de footing + 10 min en finissant au maximum
abdos + étirements
- Vendredi** 20 min de footing + 8 min avec alternance 5 sec de sprint / 25 sec de récupération
(au total 16 efforts)
abdos + **gainage** + étirements

Semaines suivantes

pour ceux n'étant pas à la reprise, répétez la dernière semaine de préparation.

BONNES VACANCES, REPOSEZ VOUS BIEN

Et BONNE PREPARATION