

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE INTER **SAISON**

Penser à bien couper et à récupérer globalement durant les vacances en profitant de tout mais en n'abusant de rien. Il est conseillé de s'entretenir physiquement en pratiquant des activités sportives diverses du type, tennis, basket, natation, randonnée, VTT etc. avant le planning de reprise des entrainements.

SEMAINE 29 : DU 18 JUILLET AU 24 JUILLET 2016

***1^{er} jour** : Footing 2x15 min - récupération 8 min – abdo 2x30 + étirements passif

***2^{eme} jour** : Footing : 2x15 min - récupération 8 min – abdos 2x30 + étirements passif

***3^{eme} jour** : Footing : 1x30 min - récupération 8 min - abdos 3x30 + étirements passif

***4^{eme} jour** : Footing : 3x15 min - récupération 6 min - abdos 3x30 + étirements passif

Repère pulsations: entre 150/160

SEMAINE 30 : DU 25 JUILLET AU 31 JUILLET 2016

1^{er} jour : Footing : 1x30 min - récupération 6 min - abdos 4x30 + étirements passif

2^{eme} jour : Footing : 1x30 min + 1x15 min - récupération 6 min - abdos 2x35 + étirements passif

3^{eme} jour : Footing : 1x45 min - récupération 4 min - abdos 4x30 + étirements passif

Repère pulsation : entre 150/160

REPRISE COLLECTIVE, LUNDI 1 AOUT 2016 AU STADE A 19H00.

BONNE VACANCES !