



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 17 JUILLET AU 23 JUILLET 2017

***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 24 JUILLET AU 30 JUILLET 2017

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 31 JUILLET 2017 AU STADE A 19H00.

BONNES VACANCES !

Jérôme Millet Tel. 07 77 97 64 70

Kemel Saada Tel. 06.82.62.16.81