

## **PROGRAMME DE REMISE EN FORME**

Je vous adresse un programme de remise en forme que vous devrez suivre au moins dans les grandes lignes.

Ce programme sert à attaquer la reprise effective dans une forme correcte et à éviter les blessures de début de saison.

Je reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires

**Lundi 18/07 : Footing 25' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios,adducteurs,mollets.**

**Mercredi 20/07 : Footing 25' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios,adducteurs,mollets.**

**Abdominaux : 3 séries de 20 + 10 pompes**

**Vendredi 22/07 : Footing 30' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios,adducteurs,mollets.**

**Abdominaux : 3 séries de 20 + gainage ( 30 s dos, face, cotés ) + 2x 10 pompes**

**Lundi 25/07 : Footing 35' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios,adducteurs,mollets.**

**Abdominaux : 4 séries de 20 + gainage (2x 30 s dos, face, cotés ) + 2x 10 pompes**

**Mercredi 27/07 : Footing 35' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios,adducteurs,mollets.**

**Abdominaux : 4 séries de 20 + gainage (2x 30 s dos, face, cotés ) + 2x 10 pompes**

**Vendredi 29/07 : Footing 45' : sur les 10 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .**

**Etirements : 2 X 15 secondes : quadriceps, ischios, adducteurs, mollets.**

**Abdominaux : 4 séries de 20 + gainage ( 2x30 s dos, face, cotés ) + 2x 15 pompes**