

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 12/07 : Footing 25' : sur les 5 dernières minutes : 30s+/- 80% puis 30s en trottinant .

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

Mercredi 14/07 : 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 16/07 : 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 pompes

Lundi 19/07 : 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 21/07 : 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 23/07 : 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 pompes

Lundi 26/07 : 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 28/07 : 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 30/07 : 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 pompes

Reprise de l'entraînement : lundi 02 aout 19h30 (prévoir tennis)

match de coupe de France ?

Reprise du championnat ?