

CALENDRIER DE PREPARATION 2016/2017– U19 ET SENIORS

REPRISE INDIVIDUELLE

Jour 1

Mercredi 02 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 3 séquences x 15mn
- Etirements
- Musculation abdominale
3 séries x 5 pompes
2 séries x 20 mouvements abdominaux

Jour 2

Vendredi 04 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 2 séquences x 25 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
3 séries x 5 pompes
2 séries x 20 mouvements abdominaux

Jour 3

Dimanche 06 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 3 séquences x 20 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
3 séries x 5 pompes
2 séries x 20 mouvements abdominaux

Jour 4

Mardi 08 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 2 séquences x 30 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
3 séries x 10 pompes
2 séries x 30 mouvements abdominaux

Jour 5

Jeudi 10 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 3 séquences x 25 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
 - 3 séries x 10 pompes
 - 2 séries x 30 mouvements abdominaux

Jour 6

Samedi 12 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 2 séquences x 35 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
 - 3 séries x 10 pompes
 - 2 séries x 30 mouvements abdominaux

Jour 7

Lundi 14 Août 2017

- Endurance aérobie
- Course continue (footing) 2 séquences x 35 mn
- Etirements
- Musculation abdominale
 - 3 séries x 10 pompes
 - 2 séries x 30 mouvements abdominaux