



PLANNING REPRISE INDIVIDUELLE 2015-2016

SEMAINE 1:

le Lundi 13 Juillet :

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 15 Juillet :

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 17 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

SEMAINE 2:

le Lundi 20 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le mercredi 22 Juillet :

- Footing de 45 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le Vendredi 24 Juillet:

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

SEMAINE 3:

le Lundi 27 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing régulier.
- Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le mercredi 29 Juillet :

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Le vendredi 31 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

CONSEIL:

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faite-le le plus sérieusement possible.

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

BESNARD Vincent: 06 01 90 28 87