



U18F SéniorsF

REPRISE INDIVIDUELLE

Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après la séance et lors des moments de récupération.

SEMAINE 1

LUNDI 25 JUILLET

- 10 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 10 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 10 minutes d'étirements

MERCREDI 27 JUILLET

- 15 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 15 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 10 minutes d'étirements

VENDREDI 29 JUILLET

- 15 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 15 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 10 minutes d'étirements

SEMAINE 2

LUNDI 1ER AOUT

- 20 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 15 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 10 minutes d'étirements
- Abdos : 2 séries de 10 au choix
- Pompes : 2 séries de 5
- Gainage : 2x45'' de face / 2x30'' de chaque côté / 2x30'' de dos

MERCREDI 3 AOUT

- 10 minutes de course – 2min allure modérée / 2min allure soutenue
- 5 minutes de récupération en marchant
- 10 minutes de course – 2min allure modérée / 2min allure soutenue
- 5 minutes de récupération en marchant
- 10 minutes de course – 2min allure modérée / 2min allure soutenue
- 10 minutes d'étirements
- Abdos : 3 séries de 10 au choix
- Pompes : 3 séries de 5
- Gainage : 2x45'' de face / 2x30'' de chaque côté / 2x30'' de dos

VENDREDI 5 AOUT

- 35 minutes de course – allure très modérée – entre 120 et 140 puls/min
- 10 minutes d'étirements

SEMAINE 3

LUNDI 8 AOUT

- 10 minutes de course – 2min30 allure modérée / 2min30 allure soutenue
- 5 minutes de récupération en marchant
- 10 minutes de course – allure modérée – entre 140 et 160 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 10 minutes de course – 2min30 allure modérée / 2min30 allure soutenue
- 10 minutes d'étirements
- Abdos : 4 séries de 10 au choix
- Pompes : 2 séries de 10
- Gainage : 2x45'' de face / 2x30'' de chaque côté / 2x30'' de dos
- Squat : 5X15 squat 45'' de récup entre les séries.
- Fentes : 5X 15 fentes par jambe 30'' de récup entre les séries

MERCREDI 10 AOUT

- 15 minutes de course – allure soutenue – entre 150 et 170 puls/min
- 5 minutes de récupération en marchant
- 15 minutes de course – allure soutenue – entre 150 et 170 puls/min
- 10 minutes d'étirements
- Abdos : 5 séries de 10 au choix
- Pompes : 2 séries de 10
- Gainage : 2x45'' de face / 2x30'' de chaque côté / 2x30'' de dos
- Squat : 5X15 squat 45'' de récup entre les séries.
- Fentes : 5X 15 fentes par jambe 30'' de récup entre les séries

ABDOS, GAINAGE, SQUAT ET FENTE

Abdos



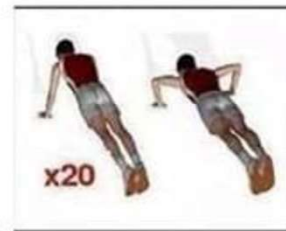
Gainage



Squat



Pompes



Fentes

