

Programme individuel de reprise

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
A T H L E T I S A T I O N	<u>Semaine1</u>	Mardi 27 Juillet : Travail de course 30 mins footing 140-160 pulsations + 30 abdos droits (2 séries)	
	Du 26 au 30 Juillet	Jeudi 29 Juillet : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations + 40 obliques (2 séries)	
	<u>Semaine 2</u>	Du 2 au 6 Août	Lundi 02 Août : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations 5 séries de 1 min de gainage avec 1 min de récup
			Mercredi 04 Août : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (2 séries) + 40 obliques (2séries) 3 séries 1 min 30 de gainage avec 1 min de récup
			Vendredi 06 Août : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3 séries) 3 x 10 pompes
	<u>Semaine 3</u>	Du 9 au 12 Août	Lundi 09 Août : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3séries) 3 x 10 pompes
			Mercredi 11 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit – Pied gauche , reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3 séries) 3 x 10 pompes + gainage à droite 30 sec + gainage à gauche 30 sec (3 séries)
			Jeudi 12 Août : REPRISE ENTRAINEMENT à 19 h 30 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot
	En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir!!!		

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort