

## **PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE SENIORS**

### **SEMAINE DU 27 JUIN AU 03 JUILLET 2016**

Deux séances d'entraînement (Mardi et Jeudi) comportant chacune :

- Footing 40 mn (Aisance respiratoire) : 2 fois 20 mn, entrecoupés de 5 mn d'étirement
- Abdominaux : 3 séries de 15
- Pompes : 3 séries de 15

### **SEMAINE DU 04 AU 10 JUILLET 2016**

Deux séances d'entraînement (Mardi et Jeudi) comportant chacune :

- 10 mn de course légère
- Durant 20 mn : 30 secondes d'accélération à 50%, suivies de 2 mn 30 de récupération active (course légère)
- 10 mn de course légère
- 10 mn d'étirements
- Abdominaux : 3 séries de 15
- Pompes : 3 séries de 15

### **SEMAINE DU 11 AU 17 JUILLET 2016**

Trois séances d'entraînement (Lundi, Mercredi, Vendredi) comportant chacune :

- Un footing de 40 mn
- 10 min Etirements, assouplissements
- Abdominaux : 3 séries de 30
- Pompes : 3 séries de 30

### **SEMAINE DU 18 AU 24 JUILLET 2016**

Trois séances d'entraînement (Lundi, Mercredi, Vendredi) comportant chacune :

- 10 mn de course légère
- Pendant 20 mn : 20 secondes d'accélération à 60%, suivi de 2 mn 30 de course légère
- 10 min de course légère
- 10 min d'étirements
- Abdominaux : 3 séries de 30
- Pompes : 3 séries de 30

### **SEMAINE DU 25 AU 31 JUILLET 2016**

Une séance d'entraînement (Mercredi) comportant :

- Un footing de 50 mn
- 10 min d'étirements
- Abdominaux : 3 séries de 15
- Pompes : 3 séries de 15

**Le reste de la semaine repos en vue de la reprise collective le **LUNDI 01 AOUT 2016 à CARLUS 19h30.****