



BLEUETS LE PERTRE - BRIELLES GENNES - SAINT CYR



PROGRAMME POUR LA TREVE DE NOEL

MERCREDI 24/12/14

- Footing de 30 min. Allure modérée pour ceux ayant joué Dimanche.

VENDREDI 26/12/14:

(pensez à prendre vos pulsations à la fin de chaque footing, comptez sur 15 secondes et multipliez par 4, entre 150 et 170 puls / min)

- 20 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

LUNDI 29/12/14 :

- 25 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 série de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

VENDREDI 02/01/15 :

- 25 minutes de footing.
- 6 séries de 25 abdominaux.
- 2 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 série de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

ENTRAINEMENT AU PERTRE OU SAINT CYR LE 07/01/15 A 19 H 30

MATCH AMICAL GROUPE A LE 09/01/15 A 19H30 A SAINT CYR.