

Programme de préparation du mois de Juillet

semaine 1

lundi mercredi vendredi

séance d'entraînement aérobic footing de 2x 20min (allure normale)

footing 20 '
étirements 5 '
footing 20 '
gainage + abdo 15'

semaine 2

lundi mercredi vendredi

footing 20 '
étirements 5 '
footing 15' (allure + soutenue 160 pulsations)
étirements 5 '
footing 20' (récupération)
gainage + abdo 15'

semaine 3 et 4

lundi mercredi

footing 20 '
étirements 5 '
1 min d allongement de foulée + 1 min course lente x 6
étirements 5 '
footing 20 ' (allure moyenne)
gainage + abdo 15'

vendredi

footing 20 '
étirements 5 '
3 fois 6' (30" course soutenue + 30 " récupération)
6 min de repos entre les 2 séries
étirements 5 '
footing 15' récupération
gainage + abdo 15'

pensez à vous hydrater