

# 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**