



PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE
des GAZELLES
2018/2019

	Séance 1 (lundi ou mardi)	Séance 2 (mercredi ou jeudi)	Séance 3 (vendredi ou samedi)
Semaine 1 (16 juillet au 21 juillet)	*Footing de 15 à 20 min (aisance respiratoire) *Gainage 20 à 30s (Faire 3 fois chaque posture)	*Footing de 15 à 20 min * Gainage (Faire 3 fois chaque posture)	*Footing de 15 à 20 min *Gainage (Faire 3 fois chaque posture) * 2x 5 à 10 pompes
Semaine 2 (23 juillet au 28 juillet)	*Footing de 20 à 30 min *Gainage 30s (Faire 3 fois chaque posture) *10 pompes	*Footing de 20 à 30 min *Gainage 30s (Faire 3 fois chaque posture) *10 pompes	*Activités : natation, VTT, rando, volley...
Semaine 3 (30 juillet au 04 août)	*Footing de 2x 20 à 25 min 3 min de récupération entre les deux *Gainage 30s (Faire 3 fois chaque posture) *15 pompes	*Footing de 2x20 min 3 min de récupération entre les deux *Gainage 30s (Faire 3 fois chaque posture) *15 pompes	*Footing de 30 min *10 sprints sur 20 mètres *Gainage 30s (Faire 3 fois chaque posture) *2x10 pompes
Semaine 4 (6 août au 11 août)	*Footing 2x15 à 20 min Changer de rythme sur le deuxième bloc (15s allure vive – 15s footing) 3 min de récupération entre les deux *3 séries de 20 abdos (1min entre chaque) *20 pompes	*Activités : natation, VTT, rando, volley... *3 séries de 30 abdos *20 pompes	*Footing de 3x15 min Changer de rythme sur le deuxième bloc (30s allure vive – 30s footing) 3 min de récupération entre chaque *4séries de 20 à 30 abdos *2x15 pompes

(5' d'échauffement à chaque footing)

(Etirements à chaque fin de séance (20 à 30 secondes par muscles) et étirer deux fois chaque muscle.)

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT LE 14 AOUT !

Jonathan Mbambi : 06.84.37.34.14 / jonathanmbambi@outlook.com