

PROGRAMME DE REPRISE D'ENTRAÎNEMENT 2017-2018

Voici un programme de remise en forme individuel pour les 15 jours précédents la reprise.

Je te conseille donc d'arriver déjà affûté afin d'éviter quelques désagréments physiques.

Surtout pas de séance sous la chaleur, privilégier le matin et le soir.

Bien réhydrater, apporter beaucoup de sérieux aux étirements.

Apporter vos crampons et tennis pour **la reprise fixée le 14 août à 19h30, au stade.**

Du 1 juillet au 30 juillet 2017

effectuer une ou plusieurs activités (tennis, vélo, natation, marche...)

Du 1 au 13 août 2017

Lundi 31 juillet	footing de 18' + étirements + abdominaux 4x15 grands droits + 4x15 obliques à gauche + 4x15 obliques à droite + étirements + gainage 4x30" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Mardi 1 août	repos
Mercredi 2 août	footing de 22' + étirements + abdominaux 4x15 grands droits + 4x15 obliques à gauche + 4x15 obliques à droite + étirements + gainage 4x30" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Jeudi 3 août	repos
Vendredi 4 août	footing de 26' + étirements + abdominaux 4x20 grands droits + 4x20 obliques à gauche + 4x20 obliques à droite + étirements + gainage 4x45" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Samedi 5 août	repos
Dimanche 6 août	footing de 30' + étirements + abdominaux 4x25 grands droits + 4x25 obliques à gauche + 4x25 obliques à droite + étirements + gainage 4x45" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Lundi 7 août	repos
Mardi 8 août	footing de 30' + étirements + abdominaux 4x25 grands droits + 4x25 obliques à gauche + 4x25 obliques à droite + étirements + gainage 4x45" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Mercredi 9 août	repos
Jeudi 10 août	footing de 35' + étirements + abdominaux 4x25 grands droits + 4x25 obliques à gauche + 4x25 obliques à droite + étirements + gainage 4x45" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Vendredi 11 août	repos
Samedi 12 août	footing de 40' + étirements + abdominaux 4x35 grands droits + 4x35 obliques à gauche + 4x35 obliques à droite + étirements + gainage 4x45" (coudes avant, sur le coude droit, sur le coude gauche et coudes arrière)
Dimanche 13 août	repos

Amener les pulsations entre 140 et 150/min la 1^{ère} semaine

Amener les pulsations entre 150 et 160/min la 2^e semaine

(pour vérifier prenez votre pouls pendant 15 secondes et multipliez votre résultat par 4)

Bon courage et bonnes vacances.
Aldo Guibot-Letestu 06 78 64 81 07