

PROGRAMME PHYSIQUE INTER-SAISON GROUPE SENIOR USC

(DU LUNDI 11 JUILLET 2016 AU DIMANCHE 7 AOUT 2016)

SEANCE DE COURSE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Première semaine

- **Première séance** : 20' footing + 10' renforcement musculaire abdos
- **Deuxième séance** : 15' de footing + 2x5' de 30''-30'' (allonger de manière modérée) 3' de récupération footing entre les deux séries
- **Troisième séance** : 15' de footing + 4 x 100 m en côtes légères (renforcement jambes) en allongeant progressivement (sans sprinter !) + 10' renforcement musculaire abdos

Deuxième semaine :

- **Première séance** : 30' footing + 12' renforcement musculaire abdos
- **Deuxième séance** : 15' de footing + 2x6' de 30''-30'' (allonger de manière modérée) 3' de récupération footing entre les deux séries
- **Troisième séance** : 15' de footing + 6 x 100 m en côtes légères (renforcement jambes) en allongeant progressivement (sans sprinter !). Récupération en marchant au retour du départ + 12' renforcement musculaire abdos

Troisième semaine :

- **Première séance** : 40' footing + 15' renforcement musculaire abdos
- **Deuxième séance** : 15' de footing + 2x8' de 30''-30'' (allonger de manière modérée) 3' de récupération footing entre les deux séries
- **Troisième séance** : 15' de footing + 8 x 100 m en côtes légères (renforcement jambes) en allongeant progressivement (sans sprinter !). Récupération en marchant au retour du départ + 15' renforcement musculaire abdos

Quatrième semaine :

- **Première séance** : 45' footing + 15' renforcement musculaire abdos
- **Deuxième séance** : 15' de footing + 10 x 1' allongé-30''récupération footing (allonger de manière modérée) 5' de récupération en footing après le fartlek
- **Troisième séance** : 15' de footing + 10 x 100 m en côtes légères (renforcement jambes) en allongeant progressivement (sans sprinter !). Récupération en marchant au retour du départ + 15' renforcement musculaire abdos

Bon courage à tous

Ne négligez pas la récupération entre chaque séance : 48 h de récupération après la séance 1 et 2 et 72h de récupération après la séance 3.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez besoin de plus d'informations.

Yves – 06 88 70 20 49

REPRISE LUNDI 8 AOUT 2016 – 19H45