



Programme de vacances 2014/2015



PERIODE 1 :

Du 07 au 13 Juillet 2014

REPOS COMPLET

PERIODE 2 :

Semaine du 14 au 20 Juillet 2014

Activités légères : Natation, volley, tennis, VTT PAS de FOOT

PERIODE 3 :

Semaine
du
21 au 27 Juillet 2014

Lundi 21 juillet 2014 :

- 1 - Footing de 2 x 12'
(aisance respiratoire)
- 2 - Gainage : 4 positions
(2x20" chaque position)
- 3 - Abdominaux : 75 (série de 25)
- 4 - Etirements : 15'

Mercredi 23 juillet 2014 :

- 1 - Footing de 2 x 15'
- 2 - Abdominaux : 75 (série de 25)
- 3 - Pompes : 4x10
- 4 - Etirements : 15'

Vendredi 25 juillet 2014 :

- 1 - Footing de 2x15'
- 2 - Gainage : 4 positions
(2x20" chaque position)
- 3 - Abdominaux : 100 (série de 25)
alternance grand droit et oblique
- 4 - Etirements : 15'

PERIODE 4 :

Semaine
du
28 Juillet au 03 Août 2014

Lundi 28 juillet 2014 :

- 1 - Footing de 3 x 10'
- 2 - Gainage : 4 positions
(2x30" chaque position)
- 3 - Abdominaux : 100
- 4 - Pompes : 4x15
- 5 - Etirements : 15'

Mercredi 30 juillet 2014 :

- 1 - Footing de 3 x 10'
- 2 - Abdominaux : 125
- 3 - Pompes : 4x15
- 4 - Etirements : 15'

Vendredi 1 août 2014 :

- 1 - Footing de 2x15'
- 2 - Gainage : 4 positions
(3x30" chaque côté)
- 3 - Abdominaux : 125
- 4 - Pompes : 4x15
- 5 - Etirements : 15'

PERIODE 5 :

Semaine
du
04 au 10 Août 2014

Lundi 04 août 2014 :

- 1 - Footing de 3x10'
- 2 - Gainage : 4 positions
(2x45" chaque position)
- 3 - Abdominaux : 150
- 4 - Pompes : 4x15
- 5 - Etirements : 15'

Mercredi 06 août 2014 :

- 1 - Footing de 20'
- 2 - Fart Lek : 15'
(course avec changements d'allure)
- 3 - Abdominaux : 150
- 4 - Pompes : 4x15
- 5 - Etirements : 15'

Vendredi 08 août 2014 :

- 1 - Footing de 20'
- 2 - Fart Lek : 20'
(course avec changements d'allure)
- 3 - Abdominaux : 150
- 4 - Pompes : 4x15
- 5 - Etirements : 15'