



# 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'