

SEMAINE

1

LUNDI

Footing long : 45 mn, allure modérée.

Léger essoufflement (Fc = 150) Fréquence Cardiaque

Récupération : étirement jambes après l'effort

MARDI

Récupération

MERCREDI

Musculation Générale

JEUDI

Séance Facultative

Footing long : 45 mn, allure modérée.

Léger essoufflement (Fc = 150)

Récupération : étirement jambes après l'effort

VENDREDI

Footing long : 45 mn, allure modérée

Léger essoufflement (Fc = 150)

Récupération : étirement jambes après l'effort

SAMEDI

Récupération

DIMANCHE

Récupération

MUSCULATION

EXERCICES	EXERCICE NUMÉRO	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	CHARGE (kg)	VITESSE	NOMBRE DE SÉRIES	RÉCUPS ENTRE LES RÉPETS
Pompes	1	10	0	Modérée	3	0
Abdominaux	1, 2 et 3 *	40	0	Modérée	3	0
Squats et Squats jump	1	20	5 + 5	Modérée	3	0
Tirage Bas	1	10	5 + 5	Modérée	3	0
Dorsaux	1	20	0	Modérée	3	0
Mollets	1	15	0	Modérée	3	0

* Changer de numéro d'exercice à chaque séries