PROGRAMME DE PREPARATION A LA REPRISE DES ENTRAINEMENT PREVU LE LUNDI 1 AOUT 2011 A 18H30 A L ESPIGOULIER

Lundi 18 juillet 2011	**Footing 2*20 mn à 120/140 puls (étirements /abdos /guénage)**
Mardi 19 juillet 2011	**VTT en forêt ou en cote environ 1h à 120/140 puls (étirements/ Abdos guénage)**
Mercredi 20 juillet 2011	**Natation 3*10' de longueur (étirements /abdos /guénage)**
Jeudi 21 juillet 2011	**Footing 2*20 mn à 120/140 puls (étirements /abdos /guénage**
Vendredi 22 juillet 2011	**VTT en forêt ou en cote environ 1h à 120/140 puls (étirements/ Abdos guénage)**
Samedi 23 juillet 2011	**Natation 3*10' de longueur (étirements /abdos /guénage)**
Dimanche 24 juillet 2011	**Repos**

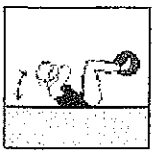
Lundi 25 juillet 2011	**Footing 1*30 mn à 120/140 puls puis 12' accélération sur la longueur / récupération sur la largeur du terrain (étirements /abdos / guénage)**
Mardi 26 juillet 2011	**VTT sur terrain accidenté environ 30' à 120/140 puls et 30' avec des changement de rythme (étirements / Abdos / guénage)**
Mercredi 27 juillet 2011	**Natation 20' de longueur (étirements /abdos /guénage)**
Jeudi 28 juillet 2011	**Footing 45' mn à 120/140 puls puis 10 sprint de 15m (étirements /abdos /guénage)**
Vendredi 29 juillet 2011	**VTT 1H a allure soutenu (Etirement /Abdos / guénage)**
Samedi 30 juillet 2011	**Natation 3*10' de longueur (étirements /abdos /guénage)**
Dimanche 31 juillet 2011	**Repos**

Ne pa oublier d boire avant d avoir soif environ 2 Litre par jour (d'EAU !)

Quelques exercices abdominals et de gainage

Crunch avec maintien MB

1 x 4 sér. 25 rép. = répétition(s)



Crunch oblique jambes croisée
1 x 4 sér. 20 rép. = répétition(s)
20 reps de chaque côté

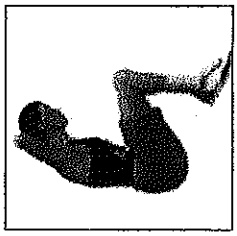
Crunch avec maintien MB
enchapinées

Soulevés de jambes (Leg raises
CHANDELLE
- 1 x 4 sér. 15 rép. = répétition(s

20 répétitions en crunch

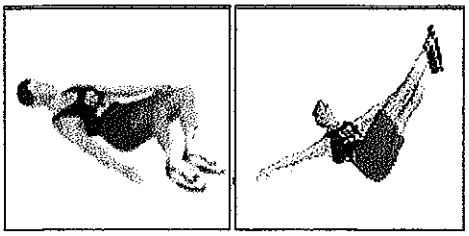
avec 20 répétitions en chandelle.

CRUNCH



---

20 répétitions en robot nchaînées
avec 20 répétitions en chandelles
répétitons. =



le swiss ball

pas de serrez

nombril

n : 01'00'

1x 3 sér. 3

Récup.ératio

1 minute de gainage de face puis 40"
chaque côté en appui sur

ou au sol en n oubliant

les fesses et as pirez le