

Programme de reprise

nom :
prenon

Semaine 1	19/07/10	40 minutes footing Abdomino(5x20 axiaux,3x20 obliques gainages 4 position: (3x30secondes)et 5x20 pompes	8 kilometres a chaque sorties
	21/07/10		
	23/07/10		
Semaine 2	26/07/11	45 minutes footing Abdomino (5x20 Axiaux,3x20 obliques Gainage(4 positions de 30 secondes)et 6x20 pompes	8,5 kilometres a chaque sorties
	28/07/10		
	30/07/10		
Semaine 3	02/08/10	20 minutes footing 4,7km Abdomino(5x20Axiaux ,3x20 obliques Gainage(4 positions de 35 secondes)et 6x20 pompes 20 minutes footing 4,7 km	20 minutes footing pose abdo gainage et pompes et on repart pour 20 minutes footing a chaque sorties
	04/08/10		
	06/08/10		
Semaine 4	09/10/10	20 minutes footing5,3km Abdomino (6x20 Axiaux,4x20 obliques Gainage (5positionsx40secondes)et5x20 pompes 20 minutes footing 5,3km	20 minutes footing pose abdo gainage et pompes et on repart pour 20 minutes footing a chaque sorties
	11/08/10		
	13/08/10		