

Programme de préparation physique d'avant saison 2017-2018

Repères : 150 pulsations = allure moyenne
170 pulsations = allure soutenue

Semaine 1 du 10/07 au 16/07

- 2 fois dans la semaine
- Séance d'entraînement aérobic : 2 x 20 min
 - *footing-20min (150 pulsations)
 - *étirements-5 min
 - ***abdos + gainage**
 - *footing 20 min
 - *étirements 10 min

Semaine 2 du 17/07 au 23/07

- 2 fois dans la semaine
- Séance d'entretien aérobic : footing 3 x 15 min
 - *footing (150 pulsations) - 15 min
 - *étirements 5 min
 - *footing (165 pulsations) - 15 min
 - *étirements 5 min
 - *footing (150 pulsations) – 15 min
 - *étirements 5 min
 - ***abdos + gainage**

Semaine 3 du 24/07 au 30/07

- 2 fois dans la semaine
 - *footing (150 pulsations) – 15 min
 - *étirements 5 min
 - *Course en changeant d'allure – 18 min
(3 x 6 min – 3 min à 150 pulsations + 3min à 170 pulsations)
 - *étirements 5 min
 - *Course en changeant d'allure – 18 min
(3 x 6 min – 3min à 150 pulsations + 3 min à 170 pulsations)
 - *étirements 5 min
 - ***abdos + gainage**

BON COURAGE

Reprise de l'entraînement le mardi 01 août 2017 à Fougeré rdv 19h00