

**PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE (du 16 juillet au 5 Aout)**

<b>SEMAINE 1</b>	
<b>S1</b>	- Footing lent de 30 minutes (ou 2x15), FC entre 140 et 160/minute. - Renforcement Musculaire : Séance gainage + 2 x 20 pompes - Etirements : voir planche d'étirements
<b>S2</b>	- Footing lent de 40 minutes (ou 2x20 minutes), FC entre 140 et 160 / minute - Renforcement Musculaire : Séance ischio - Etirements : voir planche d'étirements
<b>S3</b>	- Footing lent de 40 minutes, FC entre 140 et 160 / minute ou 1H VTT - Renforcement Musculaire : Séance gainage - Etirements : voir planche d'étirements
<b>SEMAINE 2</b>	
<b>S1</b>	- Footing lent de 45 minutes, FC entre 140 et 160 / minute - Renforcement Musculaire : Séance gainage + 2 x 30 pompes - Etirements : voir planche d'étirements
<b>S2</b>	- Footing lent de 45 minutes FC entre 140 et 160 / minute - Renforcement Musculaire : Séance gainage - Etirements : voir planche d'étirements
<b>S3</b>	- Footing Moyen de 30 minutes, FC 160 puls/minute - 10 Accélérations de 50/60 mètres (moitié de la longueur d'un terrain de foot) Récup = retour en marchant - Séance ischio + Etirements : voir planche d'étirements
<b>SEMAINE 3</b>	
<b>S1</b>	- Footing de 30 minutes, FC entre 140 et 160 / minute + 2x5 minutes à allure régulière et soutenue 170/180 puls Récup : 2 minutes entre séries + 10 minutes récup cool - Renforcement Musculaire : Séance gainage - Etirements : voir planche d'étirements
<b>S2</b>	- Footing lent de 30 minutes, FC entre 140/160 + 15 minutes de footing Moyen entre 160/170 puls/min + 2 x 30 pompes - Etirements : voir planche d'étirements + Séance adducteurs
<b>S3</b>	- Footing de 30 minutes, FC entre 140/160 + 3x5 minutes à allure régulière et soutenue 170/180 puls. Récup : 2 minutes entre les séries + 10 minutes récup cool - Renforcement Musculaire : Séance ischio - Etirements : voir planche d'étirements