

# PROGRAMME PENDANT LA TRÊVE

Semaine du 18 au 24 décembre :

- repos

Semaine du 25 au 29 décembre :

- 2 footings de 30min
- plus 20-25min de renforcement musculaire (gainages, pompes, abdos)
- finir par 10 min d'étirements

Semaine du 1<sup>er</sup> au 5 janvier :

- 2 footings de 30 min
- plus 20-25min de renforcement musculaire (gainages, pompes, abdos)
- finir par 10 min d'étirements,

Reprise de l'entraînement, **le vendredi 5 janvier à 19h.**

Bonnes fêtes de fin d'année, sportivement  
THOMAS