

Programme de Préparation Physique Individuelle

Lundi 15 juillet

Footing **20min** avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute (allure modérée)

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Footing **20min** 140/160 puls

Etirements passifs

Mercredi 18 juillet

Footing **25min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x30''

(1 série = 30 secondes de chaque, devant, côté droit, gauche, dos)

Footing **25min** 140/160 puls

Etirements passifs

Vendredi 19 juillet

Pour ceux qui participent à la sortie VTT du **samedi 15** :

Footing **20min** 160/180 puls (allure soutenue)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Etirements passifs

Ne participe pas :

Footing **40min** (**20min** 140/160 puls + **10min** 160/180 puls + **10min** 140/160 puls)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Etirements passifs

Lundi 22 juillet

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x5min 30''/30''**

(30'' allure plus soutenue 170/180 puls, 30'' allure lente 120 puls)

Etirements passifs

Mercredi 24 juillet

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x8min 1'/1'**

(1' allure modérée 140 puls, 1' allure plus soutenue 180 puls)

Etirements passifs

Vendredi 26 juillet

Footing **20min** 160/180 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 2x1'

Etirements passifs

Samedi 27 juillet journée club

au programme : Sortie vélo + activités (tennis ballon...)