

Programme d'entretien estival séniors

Saison 2014-2015

Voici un programme d'entretien à suivre durant la trêve afin de reprendre sereinement les entraînements puis les matchs.

• Semaine du 7 juillet au 13 juillet 2014

Séance 1 : 30 minutes (faire entre 5 et 6 kilomètres)

Séance 2 : 35 minutes (faire entre 6 et 7 kilomètres)

Séance 3 : 35 minutes (faire entre 6 et 7 kilomètres)

A la fin de chaque séance, 4×25 abdos, 2×10 pompes, 30 sec de gainage (face et latéral droit et gauche).

• Semaine du 14 juillet au 20 juillet 2014

Séance 4 : 30 minutes (faire entre 5 et 6 kilomètres)

Séance 5 : 35 minutes (faire entre 6 et 7 kilomètres)

Séance 6 : 35 minutes (faire entre 6 et 7 kilomètres)

A la fin de chaque séance, 3×50 abdos, 2×15 pompes, 45 sec de gainage (face et latéral droit et gauche).

• Semaine du 21 juillet au 27 juillet 2014

Séance 7 : 40 minutes (faire entre 7 et 8 kilomètres)

Séance 8 : 10 minutes en échauffement puis fartleck 21 minutes (Accélération de 15 sec toutes 3 minutes)

Séance 9 : 10 minutes en échauffement puis fartleck 21 minutes (Accélération de 15 sec toutes 3 minutes)

A la fin de chaque séance, 4×50 abdos, 3×10 pompes, 1min de gainage (face et latéral droit et gauche).

• Semaine du 28 juillet au 03 août 2014

Séance 10 : 40 minutes (faire entre 7 et 8 kilomètres)

Séance 11 : 10 minutes en échauffement puis fartleck 21 minutes (Accélération de 20 sec toutes les 3 minutes).

Séance 12 : 10 minutes en échauffement puis fartleck 21 minutes (Accélération de 20 sec toutes les 3 minutes).

A la fin de chaque séance, 3×70 abdos, 4×10 pompes, 1 min de gainage (face et latéral droit et gauche).

Important : A la fin de chaque séance, imposez-vous 10 minutes d'étirements obligatoires.

La reprise collective se fera **le Lundi 4 août 2014 au stade de la Verrie.**

Bonnes vacances à tous,

Julien 06 64 13 55 77