
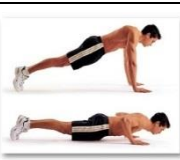





PREPARATION INDIVIDUELLE 3 semaines avant la préparation collective		FOOTING	POMPES	GAINAGE GRANDS DROITS	GAINAGE OBLIQUES	FOOTING	ETIREMENTS	TEMPS TOTAL SEANCE
							mollets quadriceps ischios adducteurs	
OBSERVATIONS	Hydratation régulière	FC: 120 à 140 puls	bien descendre	dos bien droit	Droit et Gauche	FC: 120 à 140 puls	15" maxi	Hydratation régulière
SEMAINE 29 (du 18 au 22/07)	SEANCE N°1	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
	SEANCE N°2	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
SEMAINE 30 (du 25 au 29/07)	SEANCE N°3	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	SEANCE N°4	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	SEANCE N°5	35'	2X20	2X30"	2X30"	/	10'	1 HEURE
SEMAINE 31 (du 1 au 5/08)	SEANCE N°6	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	SEANCE N°7	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	SEANCE N°8	35'	2X20	2X30"	2X30"	/	10'	1 HEURE

« UNE BONNE PREPARATION INDIVIDUELLE EVITE LES BLESSURES »



BONNES VACANCES A TOUS – MICKA - 06.72.99.66.73 - mickabru@live.fr