
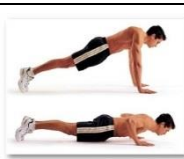





<b>PREPARATION INDIVIDUELLE 3 semaines avant la préparation collective</b>		<b>FOOTING</b>	<b>POMPES</b>	<b>GAINAGE GRANDS DROITS</b>	<b>GAINAGE OBLIQUES</b>	<b>FOOTING</b>	<b>ETIREMENTS</b>	<b>TEMPS TOTAL SEANCE</b>
							mollets quadriceps ischios adducteurs	
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Hydratation régulière</b>	FC: 120 à 140 puls	bien descendre	dos bien droit	Droit et Gauche	FC: 120 à 140 puls	15" maxi	<b>Hydratation régulière</b>
<b>SEMAINE 29 (du 17 au 21/07)</b>	<b>SEANCE N°1</b>	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
	<b>SEANCE N°2</b>	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
<b>SEMAINE 30 (du 24 au 28/07)</b>	<b>SEANCE N°3</b>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<b>SEANCE N°4</b>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<b>SEANCE N°5</b>	35'	2X20	2X30"	2X30"	/	10'	1 HEURE
<b>SEMAINE 31 (du 31/07 au 4/08)</b>	<b>SEANCE N°6</b>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<b>SEANCE N°7</b>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<b>SEANCE N°8</b>	35'	2X20	2X30"	2X30"	/	10'	1 HEURE

**« UNE BONNE PREPARATION INDIVIDUELLE EVITE LES BLESSURES »**

**« UNE BONNE PREPARATION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE CONDITIONNENT UN BON DEBUT DE SAISON »**

**« NOUS DEVONS DEMARRER CETTE NOUVELLE SAISON DANS LES MEILLEURES CONDITIONS !!!»**



**BONNES VACANCES A TOUS – MICKA – 06.72.99.66.73**