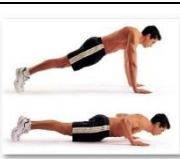


<u>PREPARATION INDIVIDUELLE</u> <u>3 semaines avant la préparation collective</u>		FOOTING	POMPES	GAINAGE GRANDS DROITS	GAINAGE OBLIQUES	FOOTING	ETIREMENTS	<u>TEMPS TOTAL SEANCE</u>
							mollets quadriceps ischios adducteurs	
OBSERVATIONS	<u>Hydratation régulière</u>	FC: 120 à 140 puls	bien descendre	dos bien droit	Droit et Gauche	FC: 120 à 140 puls	15" maxi	<u>Hydratation régulière</u>
SEMAINE 29 (du 16 au 20/07)	<u>SEANCE N°1</u>	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
	<u>SEANCE N°2</u>	20'	20	2X30"	2X30"	20'	10'	1 HEURE 15
SEMAINE 30 (du 23 au 27/07)	<u>SEANCE N°3</u>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<u>SEANCE N°4</u>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<u>SEANCE N°5</u>	35'	2X20	2X30"	2X30"	/	10'	1 HEURE
SEMAINE 31 (du 30/07 au 3/08)	<u>SEANCE N°6</u>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<u>SEANCE N°7</u>	25'	2X15	2X30"	2X30"	25'	10'	1 HEURE 30
	<u>SEANCE N°8</u>	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 »



BONNES VACANCES A TOUS – MICKA – 06.72.99.66.73