***PROGRAMME REMISE EN FORME***

***SENIORS JSS***

***SAISON 2018 / 2019***

***Lundi 16 Juillet*** : 1 Footing de 2\*15 min : Récupération de 5 min entre les 2 séries (assouplissements) : 2 séries de 20 pompes et 2 séries de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Mercredi 18 Juillet*** : 1 Footing de 2\* 20 min : Récupération de 5 min entre les 2 séries (assouplissements) : 2 séries de 20 pompes et 2 séries de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Vendredi 20 Juillet*** :1 Footing de 35 min : 2 séries de 20 pompes et 2 série de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Samedi 21 Juillet*** : Activité ( Vélo ; Natation ; Tennis)

***Mardi 24 Juillet*** :1 Footing de 30 min (en augmentant l’allure pendant 30 sec toutes les 5 min) : 2 séries de 20 pompes et 2 séries de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Mercredi 25 Juillet*** :1 Footing de 40 min : 2 séries de 20 pompes et 2 série de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Vendredi 27 Juillet*** :1 Footing de 30 min (en augmentant l’allure pendant 30 sec toutes les 3 min) : 2 séries de 20 pompes et 3 série de 30 secondes de gainage (droit et obliques)

***Samedi 28 Juillet*** : Activité (Vélo ; Natation ; Tennis)

***Lundi 30 Juillet***: Footing 20 min

***Mardi 31 Juillet : REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF***

***A Savoir***: Temps de l’activité « Vélo » : 2 H

Temps de l’activité « Natation » : 1H à 1 H 30

Temps de l’activité « Tennis » : 1 Match complet

**P.S : Prévoir les baskets lors de la reprise de l’entraînement**

**BONNES VACANCES A TOUS**

**P.S : L’hydratation et les étirements sont très importants . Bien respecter les temps de travail ainsi que les charges (ne pas en faire plus!!!!). Le travail réalisé durant cette période ne sera que bénéfique pour la suite .**