

PLANNING DE PRE-REPRISE : 2016/2017

Reprise : LUNDI 01 AOÛT à 19H00 au Complexe Hippodrome

PRENDRE DES TENNIS DANS LE SAC

DU 30 JUIN au 19 JUILLET REPOS

NOM:

PRENOM:

\* ATTENTION A SON ALIMENTATION  
\* RESTER EN ACTIVITE, VELO, NATATION, TENNIS, ETC.

DU 20 JUILLET au 01 AOÛT REPRISE INDIVIDUELLE

CHOISIR UNE HEURE FAVORABLE (TÔT LE MATIN OU FIN D'APRES-MIDI)  
PENSEZ AU CHAUSSURE ADAPTEE  
BIEN S'HYDRATER

1 ere semaine

JOURS	FOOTING ENDURANCE	ETIREMENTS ASSOULISS.	ABDOMINAUX	GAINAGE	PESEE DEBUT
Lundi	25 min Allure modérée  140 Puls / min maxi	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets  Ischios Adducteurs	2 x 50 Droits 4 x 25 Obliques alternés	4 Positions tenues 30''	KG
mercredi	35 min Allure modérée  140 Puls / min maxi	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets  Ischios Adducteurs	2 x 50 Droits 4 x 25 Obliques alternés	4 Positions tenues 30''	
Vendredi ou Samedi	45 min Allure modérée  150 Puls / min maxi	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets  Ischios Adducteurs	3 x 50 Droits 6 x 25 Obliques alternés	4 Positions tenues 30''	

2 eme semaine

JOURS	FOOTING ENDURANCE	ETIREMENTS ASSOULISS.	ABDOMINAUX	GAINAGE	
Lundi	25 min  Allure prononcée 160 Puls / min maxi	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets  Ischios Adducteurs	2 x 50 Droits 4 x 25 Obliques alternés	4 Positions tenues 30''	
mercredi	35 min  Allure prononcée 160 Puls / min maxi	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets  Ischios Adducteurs	2 x 50 Droits 4 x 25 Obliques alternés	4 Positions tenues 30''	
Vendredi ou Samedi	20 min Allure modérée 150 Puls / min 20 min Allure soutenue 170 Puls / min	3 x 20s / Muscle Quadriceps Mollets Ischios Adducteurs	3 x 50 Droits 6 x 25 Obliques	4 Positions tenues 30''	PESEE FIN KG

BONNES VACANCES A TOUS