**Planning Pré-reprise**

*Ce planning de reprise est facultatif. Cependant il est fortement conseillé afin de pouvoir démarrer la phase de prépa de la meilleure des manières. Je compte bien évidement sur votre professionnalisme !*

**Mercredi 11 Juillet :**

Footing 20 min + Gainages (4 cotés)

**Vendredi 13 Juillet :**

Footing 20 min + Gainages (4 cotés)

**Lundi 16 Juillet :**

Footing 30 min ou Natation 30 min

**Mercredi 18 Juillet :**

Footing 20 min + Renforcement musculaire globale + Footing 20 min

**Vendredi 20 Juillet :**

Footing 20 min + Renforcement musculaire globale + Footing 20 min

