

# Programme d'entraînement

## Juillet 2016

### Semaine du 4 au 8 juillet

2 séances

- ☞ 30 à 40 minutes de footing + Abdos ou Etirements au choix
- ☞ 30 à 40 minutes de footing + Abdos ou Etirements au choix

### Semaine du 11 au 15 juillet

2 séances

- ☞ Footing 40 minutes + 15 min d'étirements
- ☞ Footing 40 minutes + 15 min d'étirements + Abdos (2 séries de 20) + Pompes (2 séries de 15)

### Semaine du 18 au 22 juillet

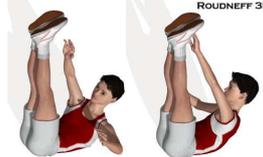
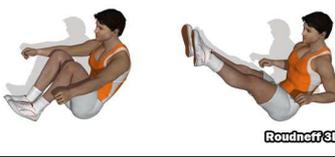
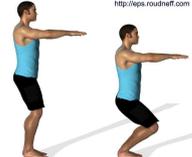
2 séances

- ☞ Footing 2 fois 20 minutes (allure modérée + allure soutenue) 3 min de récupération entre les 2.  
Etirements + Abdos (2 séries de 20) + Pompes (2 série de 20)
- ☞ Footing 2 fois 25 minutes (allure modérée + allure soutenue) 3 min de récupération entre les 2.  
Etirements + Renforcement musculaire + Abdos (3 séries de 20) + Pompes (3 série de 15)

### Semaine du 25 au 29 juillet

2 séances

- ☞ Footing 2 fois 20 minutes (allure modérée + allure soutenue) 2 min de récupération entre les 2.  
Etirements + Renforcement musculaire + Abdos (3 séries de 30) + Pompes (3 série de 20)
- ☞ Footing 15 minutes (allure modérée) + Footing en continu 18 minutes : [3 min très soutenue + marcher 1 min + trotter 2 min] X3  
Etirements + Renforcement musculaire + Abdos (4 séries de 30) + Pompes (4 série de 15)

Renforcement musculaire		Illustrations	Muscles
Haut du corps	Ceinture scapulaire		Pectoraux <i>Série(s) de x répétitions</i>
	Ceinture abdominale	 ou  	Abdos grand droit <i>Série(s) de x répétitions</i>
		 ou 	Abdos obliques <i>Série(s) de x répétitions</i>
			Dorsaux <i>Maintien de la position</i>
Bas du corps	Cuisses	 Flexions sans charge	Quadriceps <i>Série(s) de x répétitions</i>
	Mollets	 ou  ou <div data-bbox="949 1422 1157 1612" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Sauts au dessus d'un obstacle (ex : ballon ou d'une ligne).</div>	Jumeaux <i>Série(s) de x répétitions</i>
Gainage	 	Tous <i>Maintien de la position</i>	
Etirements	   	Adducteurs, Quadriceps, Ischios, Mollets <i>Maintien de la position sans actions de ressort</i>	