

**bien s'hydrater et s'étirer**

Ne pas hésitez à faire le programme à plusieurs

Continuer a respecter les consignes sanitaires .

## Programme d'entretien individuel

Du 19 Juillet au 25 Juillet 2020

DURÉE	COURSE	ABDOS	GAINAGE	JONGLE	ETIREMENTS
Lundi 19 Juillet	10min	10	15 sec ( Face )	10 PG 10 PD 10 Tête	5min
Mardi 20 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi 21 Juillet	12min			10 PG 10 PD 10 Tête	5min
Jeudi 22 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi 23 Juillet	15min	20	20 sec , ( Face )	20 PG 20 PD 20 Tête	5min
Samedi 24 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Dimanche 25 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

**bien s'hydrater et s'étirer**

Ne pas hésitez à faire le programme à plusieurs

Continuer a respecter les consignes sanitaires .

## Programme d'entretien individuel

Du 26 Juillet au 01 Août 2020

DURÉE	COURSE	ABDOS	GAINAGE	JONGLE	ETIREMENTS
Lundi 26 Juillet	10min Footing. 05 min allure soutenue. 10 min Footing			25 PG 25 PD 20 Tête	5min
Mardi 27 Juillet	25 min Footing	20	3 x 10 sec ( face , latéral 1 et 2 , dorsaux , obliques )	30 PG 30 PD 30 Tête	5min
Mercredi 28 Juillet	Effectué une autre activité sportif				
Jeudi 29 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi 30 Juillet	Effectué une autre activité sportif				
Samedi 31 Juillet	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Dimanche 01 Août	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

**bien s'hydrater et s'étirer**

Ne pas hésitez à faire le programme à plusieurs

Continuer a respecter les consignes sanitaires .

## Programme d'entretien individuel

Du 02 Août au 08 août 2020

DURÉE	COURSE	ABDOS	GAINAGE	JONGLE	ETIREMENTS
Lundi 02 Août	Footing 20 min et Allonge 05 min			50 PG 50 PD 50 Tête	5min
Mardi 03 Août	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi 04 Août	05 min de course d'échauffement, Fartlek 15 min ( accélération de 5 secondes toutes les minutes )	25	3 x 20 sec	50 PG 50 PD 50 Tête	5min
Jeudi 05 Août	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi 06 Août	Footing 35 min	25	2 x 30 sec ( face , latéral 1 et 2 , dorsaux , obliques )	80 PG 80 PD 80 Tête. Défi vidéo faire le maximum	5min

Le **fartlek** : est un exercice d'entraînement sportif. Il consiste à alterner des phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie

GAINAGE



ABDOS

