



PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

LUNDI 8 JUILLET: Course de 30 minutes (footing)
Etirements

MERCREDI 10 JUILLET: IDEM LUNDI 8

VENDREDI 12 JUILLET : IDEM LUNDI 8

LUNDI 15 JUILLET: Course de 40 minutes (footing)
Etirements
Gainage de 30 secondes (10 secondes de récup entre
chaque position)
3 fois côté droit
3 fois côté gauche
3 fois de face

MERCREDI 17 JUILLET: IDEM LUNDI 15

VENDREDI 19 JUILLET : IDEM LUNDI 15

LUNDI 22 JUILLET Course de 2 X 20 minutes (allure supérieure au footing)
Etirements
Gainage de 45 secondes (10 secondes de récup entre
chaque position)
3 fois côté droit
3 fois côté gauche
3 fois de face

MERCREDI 24 JUILLET: IDEM LUNDI 22

VENDREDI 26 JUILLET: IDEM LUNDI 22