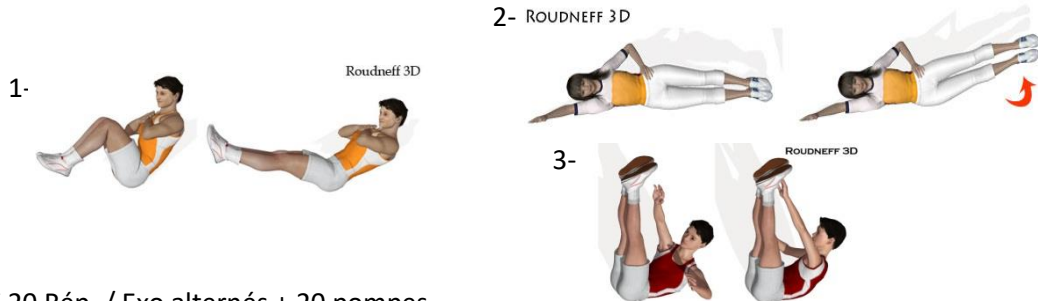




<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE</i>
18-déc.	19-déc.	20-déc.	21-déc.	22-déc.	23-déc.	24-déc.
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
25-déc.	26-déc.	27-déc.	28-déc.	29-déc.	30-déc.	31-déc.
REPOS	PROGRAMME INDIVIDUEL	PROGRAMME INDIVIDUEL	REPOS	PROGRAMME INDIVIDUEL TOURNOI	REPOS	REPOS
1-janv.	2-janv.	3-janv.	4-janv.	5-janv.	6-janv.	7-janv.
REPOS	PROGRAMME INDIVIDUEL	REPRISE	REPOS	OPPOSITION	REPOS	REPOS
8-janv.	9-janv.	10-janv.	11-janv.	12-janv.	13-janv.	14-janv.
FOOTING INDIVIDUEL	REPOS	SEANCE	REPOS	SEANCE	REPOS	COUPE AMICAUX
15-janv.	16-janv.	17-janv.	18-janv.	19-janv.	20-janv.	21-janv.
REPOS	REPOS	SEANCE	REPOS	SEANCE	REPOS	REPRISE DU CHAMPIONNAT

MARDI 26 DECEMBRE 2017

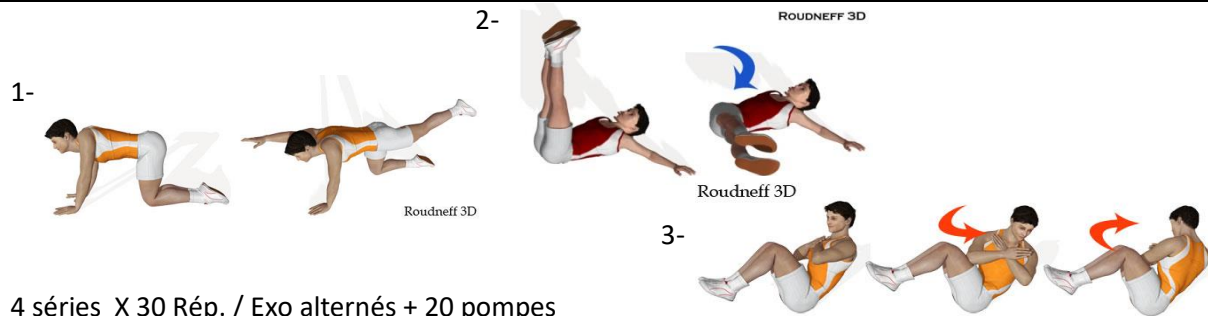
Footing 40 min + Allongés 40m récup 15s X 6 + ABDOS / GAINAGE :



5 séries X 20 Rép. / Exo alternés + 20 pompes

MERCREDI 27 DECEMBRE 2017

Footing 40 min + sprints 10m AV et 10m ARR X 20 (récup 10s) + ABDOS / GAINAGE :



4 séries X 30 Rép. / Exo alternés + 20 pompes

VENDREDI 29 DECEMBRE 2017

Footing 20 min + sprints sur 20m AV et 20m ARR X 10 (récup 10s) + RENFO :



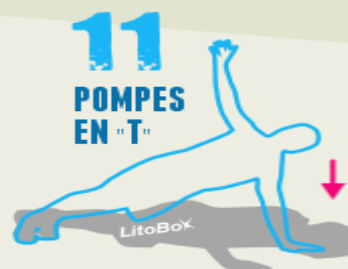
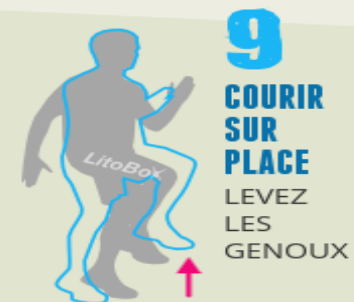
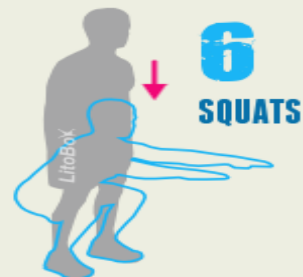
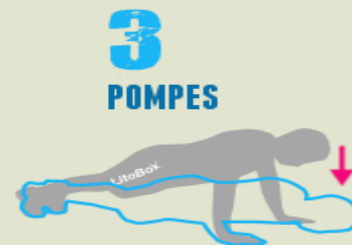
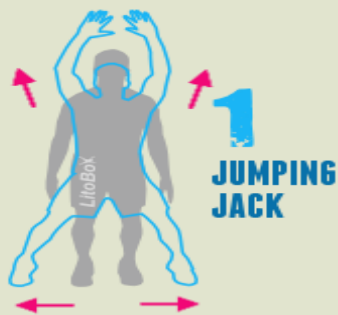
6 séries de 10 répétitions par exo + 30 pompes

MARDI 02 & LUNDI 08 JANVIER 2018

Footing 20 min + HIIT niveau intermédiaire 2 tours minimum (cf feuille jointe) :



Voici le programme individuel de la trêve hivernale.
 Pensez à le respecter car je considérerai que vous l'avez suivi le jour de la reprise.
 N'oubliez pas les étirements et à l'hydratation ... ☺.
 Bonnes vacances, reposez-vous et profitez de la famille, amis
 Nous avons des objectifs à atteindre en fin de saison à vous de voir...!

HIIT : HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING (Entraînement fractionné de haute intensité)**L'ENTRAINEMENT COMPLET
★ EN 7 MINUTES ★
IDEAL POUR DEBUTER EN HIIT ★*** **INTERVAL TRAINING****ON****30 SECONDES DE TRAVAIL INTENSIF POUR CHAQUE EXERCICE****OFF****10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE****EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU EN HIIT :****DEBUTANT : 1 TOUR (7 MINUTES) - INTERMEDIAIRE : 2 TOURS (14 MINUTES) -
AVANCE : 3 TOURS (21 MINUTES)**