

Ce programme est modulable selon les capacités de chacune. Il permet une reprise de la saison dans de meilleures conditions.

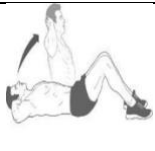
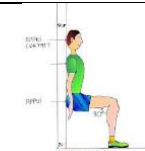
Pendant les jours de repos, il est vivement conseillé de s'étirer dans le but de diminuer le risque de blessures.

Programme :

	Semaine 1 (12 au 18 Août)	Semaine 2 (19 au 25 Août)
Séance 1 lundi	20mn footing (allure modérée) + renforcement (voir annexe)	Fractionné : - 10 mn footing lent (échauffement) - puis alterner 30s marche et 30 s allure soutenue pendant 5mn + renforcement
Séance 2 mercredi	Fractionné : - 10 mn footing lent (échauffement) - puis alterner 30s marche et 30 s allure soutenue pendant 5mn + renforcement	30 mn footing (allure modérée) + renforcement
Séance 3 vendredi	25 mn footing (allure modérée) + renforcement	Fractionné : - 10 mn footing lent (échauffement) - puis alterner 30s marche et 30 s allure soutenue pendant 10mn + renforcement

Annexe :

1 à 2 tours de ce circuit pourront être réalisés en fin de course dans le but de compléter votre séance.
30s à 1mn de récupération entre chaque exercice.

					
Crunch	Gainage face	Gainage latéral (deux côtés)	Chaise	(Corde à) sauter	Fentes avant
20 sec	30 sec	30 sec G et 30sec D	30 sec	30 sec	Alterner côté G et D lentement 5 fois

Conseils d'avant-reprise (à réaliser hors jours de séance) :

		
Etirement de la chaîne postérieure 4x30 sec	Etirement des adducteurs 4x30 sec	Etirement des quadriceps 4x30 sec