Benj

PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE

Cycle de 3 semaines de 3 séances par semaine
9 entraînements individuels

---

première semaine

Séance n°1

Lundi 13 juillet 2015 :
Footing sur terrain plat 2X15 minutes. Aisance respiratoire 3mn de pause.
Abdos 80 répétitions (4 séries de 20).
Pompes 10 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.

Mercredi 15 juillet 2015 :
Footing sur terrain plat 2X20 minutes. Aisance respiratoire 3mn de pause.
Abdos 80 répétitions (4 séries de 20).
Pompes 10 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.

Vendredi 17 juillet 2015 :
Footing sur terrain plat 45 minutes. Aisance respiratoire 3mn de pause.
Abdos 100 répétitions (5 séries de 20).
Pompes 10 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.

Deuxième semaine

Séance n° 2

Lundi 20 juillet 2015 :
Footing sur terrain accidenté 30 minutes. Aisance respiratoire 3mn de pause.
Abdos 100 répétitions (4 séries de 25).
Pompes 15 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.

Mercredi 22 juillet 2015 :
Footing sur terrain accidenté 45 minutes. Aisance respiratoire 3mn de pause.
Abdos 100 répétitions (4 séries de 25).
Pompes 15 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.

Vendredi 24 juillet 2015 :
Footing sur terrain plat 30 minutes et 3mn de pause.
Footing de 10 mn *plus rapide* et 3 mn de pause.
Footing de récupération de 10 mn et 2 mn de pause.
Abdos 120 répétitions (4 séries de 30).
Pompes 15 répétitions (2 séries).
Etirements obligatoires.