

## **Préparation individuelle**

### **Semaine du 14 juillet**

Réaliser 2 footings (mercredi, vendredi par exemple)

Le premier un footing de 20 min en aisance respiratoire (pouvoir parler) suivie de 4 série d'abdos de 25 plus gainage 4x30 secondes.

Le second 25 minutes en aisance respiratoire suivi d'abdos et gainage (pareil que la première fois)

### **Semaine du 18 juillet**

#### **Lundi 18 juillet :**

Footing de 25 min à une allure plus élevée

6 séries d'abdos de 25

Gainage ; 4 série de 30 sec

3 séries de 15 pompes

#### **Mercredi 20 juillet :**

Course de 30 min

6 séries d'abdos de 25

Gainage : 4 séries de 30sec

3 séries de 15 pompes

#### **Vendredi 22 juillet :**

Course de 35 min

Toujours pareil en renforcement musculaire

#### **Lundi 25 juillet**

Course de 40 min

6 séries de 30 abdos

Gainage : 4 séries de 45 secs

3 séries de 20 pompes

**Reprise de l'entraînement le mercredi 27 juillet à Lézard à 19h**