

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