



## PROGRAMME DE REPRISE

### Lundi 22 Juillet :

- 35 min de footing (rythme normal 65%-70%)
- Etirements + Abdos (2 séries de 50 de grand droit et 2 séries de 50 pour les obliques + gainage 4 séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos) + 2 x 20 pompes

### Mercredi 24 juillet :

- 45 min de footing (rythme normal 65%-70%)
- Etirements + Abdos + 2 \* 20 pompes

### Vendredi 26 juillet :

- 15 min de footing (rythme normal 65%-70%) + 15min de footing (rythme plus élevé 80%) + 15 de footing normal (65%-70%)
- Etirements + Abdos (2 séries de 50 de grand droit et 2 séries de 50 pour les obliques + gainage 4 séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos) + 2 x 20 pompes

### Lundi 29 juillet :

- 20 min de footing (rythme normal 65%-70%) + 20 min de footing (rythme plus élevé 80%)
- Etirements + Abdos (2 séries de 50 de grand droit et 2 séries de 50 pour les obliques + gainage 4 séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos) + 2 x 20 pompes

### Mardi 30 juillet :

- 10min de footing normal (65%-70%) + 30 min de footing (rythme plus élevé 80%)
- Etirements + Abdos (2 séries de 50 de grand droit et 2 séries de 50 pour les obliques + gainage 4 séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos) + 2 x 20 pompes

Reprise des entrainements **le jeudi 1<sup>er</sup> août à 19H15 (sur le terrain) au stade à SCIEQ** (prévoir une paire de tennis pour les entrainements et une bouteille d'eau).

Les 5 séances d'avant reprise sont incluses dans ma préparation pour être prêt pour le 1<sup>er</sup> match de Coupe de France

Je vous souhaite à tous un repos bien mérité et surveiller votre poids pendant les vacances, et n'hésitez à pratiquer du sport pendant vos vacances.