

PLANNING DE LA PREPARATION AVANT LA REPRISSE DES ENTRAINEMENTS SUR 3 SEMAINES

Première semaine

Séance n°1

- Course de régénération : 2x15 minutes entrecoupées avec une pause de 3 minutes, 80 abdos libre choix en séries de 15 ou 20. Etirements.

Séance n°2

- Course 30 à 40 minutes, 80 abdos toujours en séries de 6 (20) + 4 séries de gainage (45 secondes de travail, 15 secondes de récupération). Etirements.

Deuxième semaine

(Toujours en forme de régénération plus endurance)

Séance n°1

- 3x12 minutes (course normal) entrecoupées avec 3 minutes de récupération à chaque série, 100 abdos toujours en série de 6 avec un temps de travail égal aux temps de récupération. Gainage (45 secondes de travail et 15 secondes de récupération). Etirements.

Séance n°2

- 40 à 50 minutes de course, 100 abdos libres choix plus 6 séries de gainage (45 secondes de travail, 15 secondes de récupération). Etirements.

Troisième semaine

(Course avec variation de rythme, Fartlek)

Séance n°1

- 2x22 minutes de course entre 12 et 14 km/h entrecoupées de 3 minutes de récupération à chaque série, 100 abdos (6 séries de 25) plus gainage. Etirements.

Séance n°2

- échauffement : 20 minutes sous forme de course continue à faible intensité, puis travail fractionné de 20 minutes: toutes les 1 minutes 45 et retour à la normal (6 répétitions), 100 abdos libre choix plus 6 séries de gainage (45 secondes de travail, 15 secondes de

récupération). Etirements.

IMPORTANT

Pour limiter les blessures, vous devez suivre le programme et pour cela je compte sur votre motivation individuelle. Bonne vacances à vous les filles et rendez-vous le 11 AOUT pour la reprise.

William