



Programme de reprise individuelle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAME.	DIMA.
Semaine 27 Du 5 au 11 Juillet			course allure modérée 2x15' renforcement: gainage 10' ETIREMENTS : 10'		course allure modérée 1x30' renforcement: membres inférieurs gainage 15'	REPOS	REPOS
Semaine 28 Du 12 au 18 Juillet	course allure modérée 1x30' renforcement: gainage 10' ETIREMENTS : 10'		course allure progressive 2x20' ETIREMENTS : 10'		course allure modérée 15' + 2x10' style FARTLEK renforcement: gainage 10' ETIREMENTS : 10'	REPOS	REPOS
Semaine 29 Du 19 au 25 Juillet	course allure modérée 10' + 2x10' style FARTLEK renforcement: membres inférieurs gainage 15'		course allure modérée 1x45' renforcement: gainage 10' ETIREMENTS : 10'	Circuit de renforcement 30'	course allure modérée 10' + 2x15' style FARTLEK renforcement: gainage 10' ETIREMENTS : 10'	REPOS	REPOS
Semaine 30 Du 26 au 31 Juillet	Reprise de l'entraînement collectif					REPOS	REPOS

Groupe séniors (saison 2021-2022)