

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT - ETE 2010

SEMAINE DU 27 JUILLET AU 01 AOUT 2010

JOUR 1 :

- Footing (endurance aérobie) de $\frac{3}{4}$ d'heure, Pulsations 120 - 140/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs - ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Footing à allure modérée => 10'

JOUR 2 :

- Footing (endurance aérobie) de 30', Pulsations 120 - 140/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs - ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Footing => 15'
-

SEMAINE DU 02 AOUT AU 08 AOUT 2010

JOUR 1 :

- Footing de 30'. Pulsations 120 - 140/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs - ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Footing => 15'

JOUR 2 :

- Footing de 30'. Pulsations 130 - 140/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs - ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Footing => 15'



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT - ETE 2010

SEMAINE DU 9 AOUT AU 14 AOUT 2010

JOUR 1 :

- Footing de 15'. Pulsations 140 - 170/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs -ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Vitesse :
 - ◆ 3 x 10m x 4 séries, récupération entre chaque répétition 30'' /récupération entre chaque série 1'30''
 - ◆ 3 x 20m x 3 séries, récupération entre chaque répétition 45'' /récupération entre chaque série 2'
 - ◆ 1 x 30m, récupération 1'
 - ◆ 1 x 40 m récupération 2'
- Footing => 10'

JOUR 2 :

- Footing de 20'.
- Etirements (quadriceps - adducteurs -ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Travail de courses (15') : 45'' de course à vive allure / 15'' de récupération.
- Footing => 10'

JOUR 3 :

- Footing de 30'. Pulsations 120 - 140/mn
- Etirements (quadriceps - adducteurs -ischios - mollets) => 10'
- Renforcement musculaire (Abdos- pompes) => 10'
- Footing => 15'

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF LE 16 AOUT.

Bon courage à tous !

Jacques NETO
Entraîneur Séniors

