

Programme de préparation individuel

L'objectif de ce programme est de permettre à votre corps de se réadapter à une charge de travail hebdomadaire. Il est possible de modifier les jours à conditions de laisser une journée de repos entre chaque séance. Reprise collective prévue le mardi 18 août 2023 (prévoyez vos chaussures de course).

NE PAS OUBLIER DE S'HYDRATER

<u>Semaines</u>	<u>Endurance capacite (Aérobie)</u>	<u>Renforcement/Développement Musculaire</u>
Du 24/07 au 30/07/2023	3 séances/semaines 1 footing de 20min 1 footing de 30min 1 footing de 30min	Gainage : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit
Du 31/07 au 06/08/2023	3 séances/semaines 1 footing de 30min 1 footing de 40min 1 footing de 40min	Gainage : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit Pompes : Jambes tendues ou genoux au sol, 2 x 10 pompes.
Du 07/08 au 13/08/2023	3 séances/semaines 1 footing de 30min 1 footing de 40min 1 footing de 40min	Gainage : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit. Pompes : Jambes tendues ou genoux au sol, 2 x 15 pompes.

POSTURE A ADOPTER POUR LE GAINAGE

Posture ventrale Posture dorsale Posture latérale (2 côtés)



MAINTENIR LE TRONC ET LES MEMBRES INFERIEURS DANS UN MEME AXE DANS UN MEME ALIGNEMENT SEGMENTAIRE.

POSTURE A ADOPTER POUR LES ABDOS



1. Grand droit

2. Oblique gauche/ Droit