Préparation Individuelle 2016-2017

Semaine 1

* Lundi 4 juillet : - Footing 2x15 min

- Renfort musculaire 3x30 abdos + 2x20 pompes

- Étirements 10 min

* Mercredi 6 juillet : - Footing 2x20 min

- Renfort musculaire (idem lundi)

- Étirements (idem lundi)

* Vendredi 8 juillet : - Footing 40 min

- Renfort musculaire (idem les autres jours)

- Étirements (idem les autres jours)

Semaine 2

* Lundi 11 juillet : - Footing 45 min

- Muscu 3x40 abdos + 2x30 pompes

- Étirements plus jonglage pied droit et gauche

* Mercredi 13 juillet : - Idem lundi 11
* Vendredi 15 juillet : - Footing 30 min

- Renfort musculaire (idem lundi)

- Étirements+ jonglage (idem lundi)

Semaine 3

* Lundi 18 juillet : - Footing 30 min et récup’ 4min

- Footing accéléré : 20 min 20 secondes d’accélération à 60% suivi de 2min30 de

footing régulier

- 2x30 abdos + 2x30 pompes

- Étirements

* Mercredi 20 juillet : - Fartlek 45 min (30 min de course continue et changement de rythme durant les 15 dernières minutes, à la sensation, travail d’accélération pas de sprint, par exemple, 15 secondes d’accélération et 1 min de récup’)

- Étirements + jonglage

* Vendredi 22 juillet : - Footing 30 min et récup’ 4 min

- Footing accéléré : pendant 20 min, 20secondes d’accélération à 80% suivi de 3 min de footing régulier

- Renfort musculaire 3x30 abdos + 2x30 pompes

- Étirements

Semaine 4

* Lundi 25 juillet : - Footing 50 min

- Muscu : 3x30 abdos + 2x30 pompes

- Jonglage + étirements

**Reprise collective le mercredi 27 juillet**