

Programme de pré-reprise U17

Responsable: Fred Le Bouch et Tanguy Bariou

Semaines	Exercices
Semaine du 25 juillet au 31 juillet	Lundi ou Mardi Footing: 2 fois 15 minutes à 50 % (aisance respiratoire) entrecoupées de 3 minutes de récupérations Renforcement musculaire: 4 fois 30 secondes de gainage + 4 fois 10 pompes
	Jeudi ou Vendredi Footing: 2 fois 20 minutes à 50% (aisance respiratoire) entrecoupées de 3 minutes de récupérations Renforcement musculaire: 4 fois 30 secondes de gainage + 4 fois 10 pompes
Semaine du 1 au 7 août	Lundi Footing: 30 minutes à 60 % (aisance respiratoire) Renforcement musculaire: 4 fois 30 secondes de gainage + 4 fois 10 pompes
	Mercredi Footing: 30 minutes à 70 % Renforcement musculaire: 4 fois 30 secondes de gainage + 4 fois 10 pompes
	Vendredi Footing: 35 minutes à 70 % Renforcement musculaire: 4 fois 30 secondes de gainage + 4 fois 10 pompes
Semaine du 8 au 14 août	Lundi, Mercredi et Vendredi Footing: échauffement de 10 minutes, 15 minutes avec accélération de 20 secondes toutes les 3 minutes (FARTLEK) et 5 minutes de retour au calme (course lente) Renforcement musculaire: 4 fois 45 secondes de gainage + 4 fois 15 pompes
	Mardi 16 AOUT REPRISE 10H00 à Kervignac

Je compte sur votre sérieux pour respecter ce programme de pré-reprise, il conditionnera votre préparation et vous permettra d'être plus performant.

Bon courage!