PROGRAMME D'ENTRETIEN SAISON 2020/2021

➔ ***Avant de commencer ce programme privilégiez les activités type : tennis/ squash/vtt/natation (minimum 2 fois/semaine)***

➔ ***Pensez à vous peser régulièrement (Minium 1 fois/semaine)***

➔ ***Importance de l'hydratation (environ 2 Litres/jour) + alimentation (glucides, protéines maigres, limiter les graisses) + sommeil***

DATE	*SEQUENCE ENDURANCE (voir page2)*	*RENFORCEMENT MUSCULAIRE+ STRECHING (voir page 3 et 4)*
Samedi 04 Juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Dimanche 05 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Lundi 06 juillet	*N°2*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Mardi 07 juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Mercredi 08 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Jeudi 09 juillet	*N°2*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Vendredi 10 juillet	*N°3*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Samedi 11 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Dimanche 12 juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Lundi 13 juillet	*N°2*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Mardi 14 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Mercredi 15 juillet	*N°3*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Jeudi 16 juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Vendredi 17 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Samedi 18 juillet	*N°2*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Dimanche 19 juillet	*N°3*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Lundi 20 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Mardi 21 juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Mercredi 22 juillet	*N°2*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Jeudi 23 juillet	*REPOS*	*REPOS*
Vendredi 24 juillet	*N°3*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Samedi 25 juillet	*N°1*	*Circuit complet (Abdo/gainage/stretching)*
Dimanche 26 juillet	*REPOS*	*REPOS*

ENDURANCE

Endurance N° 1 : « VOLUME ENDURANCE »

➔ 3 fois 12 ’

- Intensité environ 50 % soit : 11 <->11.5 km/h
- PULSES 155< > 160 (3’ entre de récupération entre chaque série)

Endurance N° 2 : « HAUTE ENDURANCE »

➔ 4 fois 8 ‘

- Intensité environ 60 % soit : 12 <->13 km/h
- PULSES 165< > 175 (3’ entre de récupération entre chaque série)

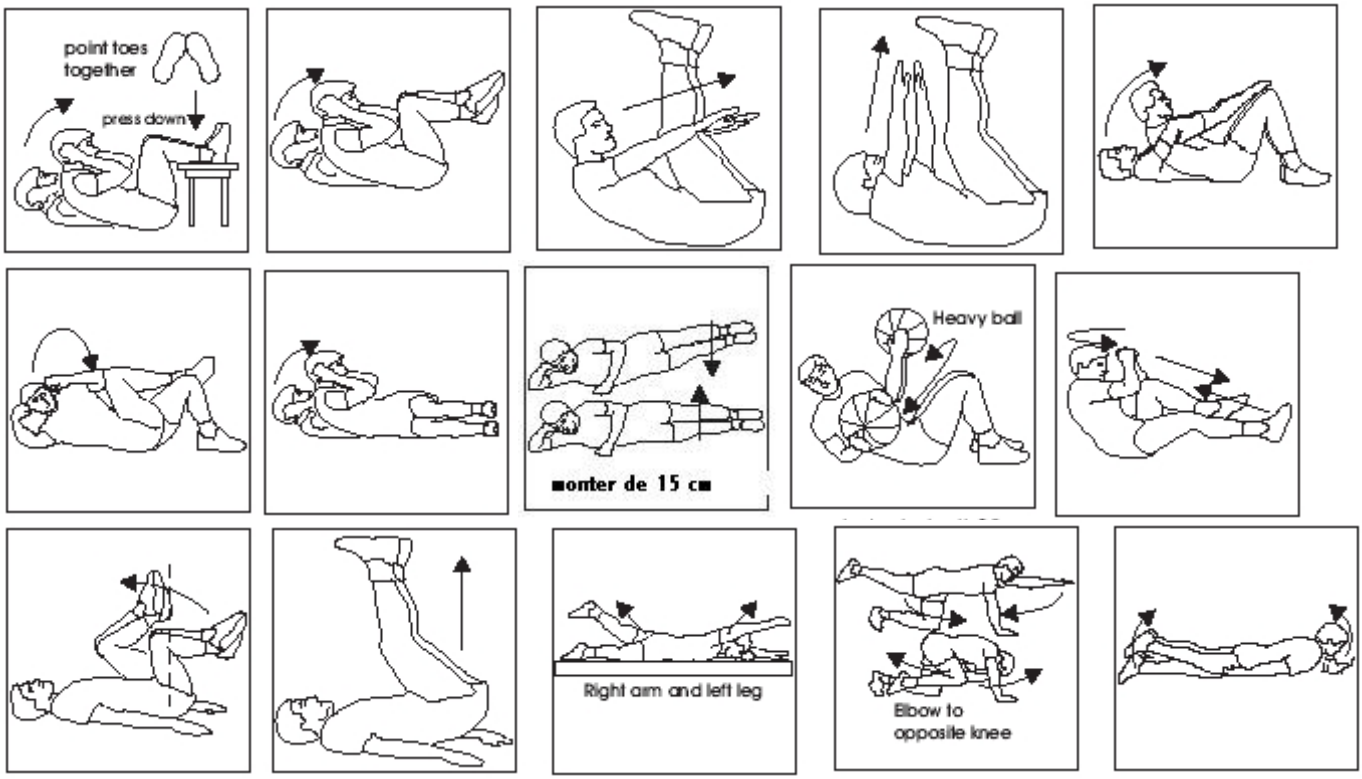
Endurance N° 3 : « FART LEK INTERVAL»

➔ 2 fois 12 ’

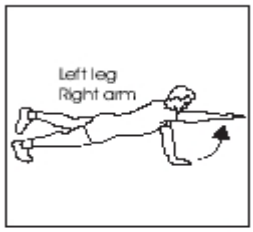
- Intensité environ 70 % soit : 15 <->16 km/h
- PULSES > 175 (3’ entre de récupération entre chaque série)
  - 15’’ course à bonne intensité / 15 ’’ course lente
  - 30 ’’ course à bonne intensité / 30 ’’ course lente
  - 45’’ course à bonne intensité / 45 ’’ course lente
  - 1’ course à bonne intensité / 1’ course lente

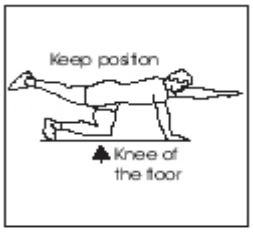
RENFO HAUT DU CORPS STABLE / EN MOUVEMENT

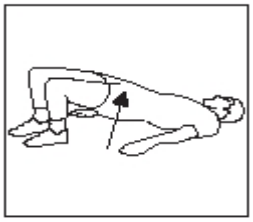
→ **300 répétitions dynamiques abdominaux** (=15 séries de 20 rep)

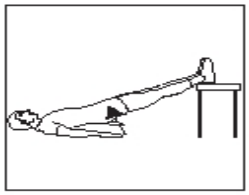


→ 8 positions de gainage (statique ou dynamique) : 40 ’’ 20’’ de récup entre chaque position (3 fois le circuit complet avec 2’ de récup entre chaque tour)

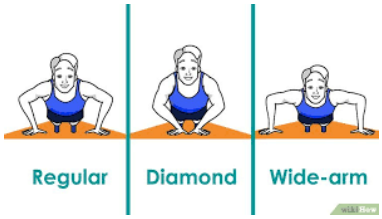
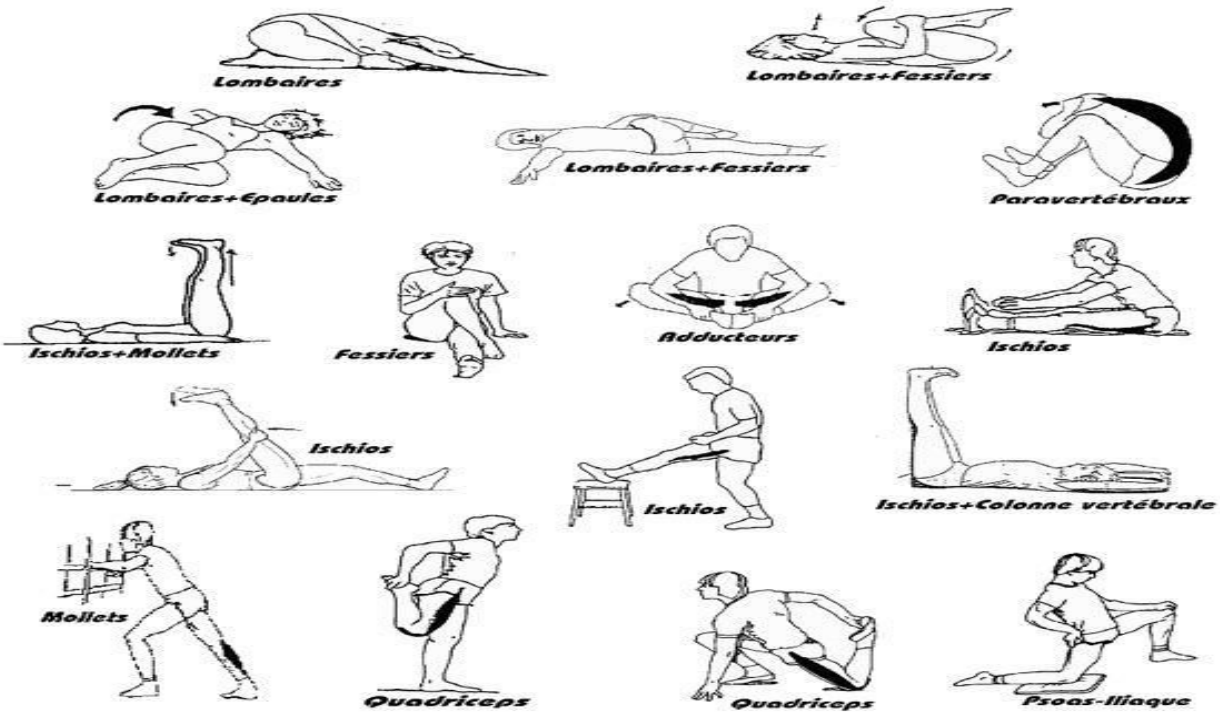








→ 5 séries de 15 rep pompes (sur les 3 différentes positions des mains) 30’’ de récup entre chaque série



→ Stretching (10 ‘)