

## PLANNING PREPARATION INDIVIDUELLE

### CATEGORIE SENIORS

Bonjour à tous,

Ci-dessous, le planning de préparation individuelle en attendant la reprise.

Les séances peuvent être décalées mais conservez un jour d'écart entre chaque séance. Vous pouvez remplacer une course par une sortie vélo (1 fois / semaine). Pensez à bien vous hydrater avant et après l'effort (lors des sorties longues, hydratation pendant). Prenez 5-10 minutes pour vous étirer.



Reprise commune le **lundi 6 août**. En attendant, nous vous souhaitons de bonnes vacances.

Yohann, Ludo, Nico, Jean-Michel et Jérôme.

<b>16/07</b>	Footing 2 x 15 min (allure modérée) Pompes : 2 x 20 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 30 sec // Abdominaux droits : 2 x 25 rép
<b>18/07</b>	Footing 2 x 20 min (allure modérée) Pompes : 2 x 20 répétitions Gainage ventral : 2 x 30 secondes // Abdominaux obliques : 2 x 30 rép (15 droite – 15 gauche)
<b>20/07</b>	Footing 30 min (15 min allure modérée puis enchaîner 15 min allure plus soutenue) Pompes : 2 x 20 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 30 secondes // Gainage ventral : 2 x 30 secondes Abdominaux droits : 2 x 25 rép // Abdominaux obliques : 2 x 30 rép
<b>23/07</b>	Footing 2 x 20 min (allure modérée) Pompes : 2 x 25 répétitions Gainage ventral : 2 x 35 secondes // Abdominaux obliques : 2 x 40 répétitions (20 dr – 20 ga)
<b>25/07</b>	Footing 20 min (10 min allure modérée + 10 min « 30sec allure soutenue-30sec récup active ») Pompes : 2 x 30 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 40 sec // Abdominaux droits : 2 x 30 rép
<b>27/07</b>	Footing 2 x 25 min (allure modérée) Pompes : 2 x 30 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 40 secondes // Gainage ventral : 2 x 40 secondes Abdominaux droits : 2 x 30 rép // Abdominaux obliques : 2 x 40 rép
<b>30 /07</b>	Footing 40 min (allure modérée) Pompes : 2 x 30 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 45 secondes // Abdominaux droits : 2 x 35 répétitions
<b>01/08</b>	Footing 2 x 15 min (5 min allure modéré + 10 min « 30sec allure soutenue - 30sec récup act ») Pompes : 2 x 30 répétitions Gainage ventral : 2 x 45 secondes // Abdominaux obliques : 2 x 40 répétitions (20 dr – 20 ga)
<b>03/08</b>	Footing 45 min Pompes : 2 x 30 répétitions Gainage latéral (droit et gauche) : 2 x 45 secondes // Gainage ventral : 2 x 45 secondes Abdominaux droits : 2 x 35 rép // Abdominaux obliques : 2 x 40 rép