

PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON 2021/2022

Semaine du 19/07 au 23/07 :

- Lundi 19/07 : course 1x30' (allure modérée)
- Mercredi 21/07 : course 2x20' (allure modérée)
- Vendredi 23/07 : course 1x15' + 1x30' + 1x15' (allure modérée)

Semaine du 26/07 au 30/07 :

- Lundi 26/07 : course 2x15' (allure soutenue)
- Mercredi 28/07 : course 2x20' (allure soutenue) + 1x15' (allure modérée entre les 2 soutenue)
- Vendredi 30/07 : en alternance 2' (allure modérée) et 1' (allure plus élevée) pdt 20' puis course 25' (allure modérée)

Semaine du 02/08 au 06/08 :

- Lundi 02/08 : course 3x15' (alternance modérée & soutenue 3' chaque)
- Mercredi 04/08 : course 50' (alternance modérée & soutenue 5' chaque)
- Vendredi 06/08 : course 4x10' (3 séquences soutenues + 1 plus rapide)

En plus, à chaque fois, série abdos (50) + pompes (30) + gainage (30 s)
entre chaque séquence.....

Notes : courir sur terrain souple, courir hors temps de grosse chaleur
(ex : soirée, matinée) , boire 1,5 L d'eau par jour

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT
LUNDI 09/08 A 19 H 15 A BEAUREPAIRE

Jérémie LARDEUX : 06-24-45-22-05.