

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE*



GROUPE SENIORS

mi saison 2014 / 2015

du 8/12 au 4/01	du 5/01 au 15/01	le 16/01 à 19h15 Montmorot Gymnase Lycée Agricole	sam 28 ou dim 1 ^{er} /03
REPOS	REPRISE INDIVIDUELLE	REPRISE COLLECTIVE	CHAMPIONNAT

DATES ENT / REPOS	CONTENUS – OBSERVATIONS			
	PULS	COURSE	P.P.G.**	ETIREMENTS
Lu 5/01	130/150 environ	3 x 10' de course + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Me 7/01		3 x 15' + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Ve 9/01		2 x 20' + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Lu 12/01		1 x 15' + 1 x 30' + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Me 14/01		1 x 15' + 2 x 20' + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Je 15/01		1 x 15' + 2 x 20' + P.P.G + Etirements	voir Annexe	10 min
Ve 16/01		Reprise Collective Gymnase Lycée Agricole Montmorot 19h15		

* : à titre indicatif... que vous respecterez tout en étant à l'écoute de votre corps...
... donc susceptible d'adaptation.

** : Préparation Physique Généralisée

Exercices pouvant être accompagnés de renforcement musculaire :

- des muscles des membres supérieurs
- des muscles du tronc
- du gainage du bassin

Attention !!!

- à respecter une certaine hygiène de vie
- lutter contre une prise de poids inconsiderée
- veiller à s'hydrater
- à la pratique de nouveaux sports (*tennis, vtt, etc...*)
- aux différentes surfaces d'évolution de ces APS (*tendinite...*)

Bon courage !!!
Coach