

# PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE\*



## GROUPE SENIORS

mi saison 2015 / 2016

du 14/12 au 1er/01	du 2/01 au 19/01	le 8/01 à 19h15 Montmorot Gymnase Lycée Agricole	dimanche 28/02 et samedi 5/03
REPOS	REPRISE INDIVIDUELLE	REPRISE COLLECTIVE	CHAMPIONNAT

ENT. / REPOS	Contenus – Observations		
	Puls.	Course	Etirements
sam 2/01	130 / 150 environ	3 x 10' de course + P.P.G + Etirements	10 min
lun 4/01		3 x 15' + P.P.G + Etirements	10 min
mer 6/01		2 x 20' + P.P.G + Etirements	10 min
ven 8/01	Reprise Collective Gymnase Lycée Agricole Montmorot 19h15		
dim 10/01	130 / 150 environ	1 x 15' + 1 x 30' + P.P.G + Etirements	10 min
mar 12/01		1 x 15' + 2 x 20' + P.P.G + Etirements	10 min
ven 15/01	Entraînement Salle Gymnase Lycée Agricole Montmorot 19h15		
mar 19/01	130 / 150	1 x 15' + 2 x 20' + P.P.G + Etirements	10 min
ven 22/01	Entraînement Salle Gymnase Lycée Agricole Montmorot 19h15		
sam 23/01	Journée Ski		

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

P.P.G : 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 inconsidérée
- 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