



2019/2020 GROUPE SENIORS
PROGRAMME de REPRISE individuelle



jusqu'au 14 juillet :



DECOMPRESSEZ et **REALISEZ** d'**AUTRES ACTIVITES** (*marche, tennis, vélo, piscine, etc...*)



lundi 15 – mercredi 17 – vendredi 19 juillet :

FOOTING de 30 minutes (120-140 pulsations/min)



lundi 22 juillet :

FOOTING de 30 minutes (120-140 pulsations/min)

+ 10 minutes **INTERMITTENT ACCELERATION** 10 secondes

RECUPERATION 50 secondes en **FOOTING** léger

+ 5 minutes **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

+ 5 minutes **RETOUR** au **CALME** en **FOOTING**

SE DESALTERER REGULIEREMENT AVANT D'AVOIR SOIF, PAR PETITE QUANTITE

Bonne vacances à tous !

Reprise générale et collective le mercredi 24 juillet !

Stade de Domblans – 18h45 au vestiaire si possible –

19h00 sur le terrain pour le début de la séance

(avoir dans son sac pendant la préparation une paire de baskets et une paire de crampons)

PASCAL COCOT

06 28 04 91 98 - 03 84 37 08 81

pascal-cocot@doras.fr