

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE SENIORS F

TRÊVE ESTIVALE 2019-2020

➤ Programme jeudi 25/07/2019:

- Course 2X10mn
- Récupération 4mn
- Gainage 3x20' 3 faces
- Etirements

➤ Programme lundi 29/07/2019:

- Course 1X10mn
- Récupération 4mn
- Course 1X15mn
- Gainage 3X20' 3faces
- Etirements

➤ Programme mercredi 31/07/2019 :

- Course 1X10mn
- Coordination et proprioception entre séries de course (cf feuille ci-dessous)
- Récupération 4mn
- Renforcement musculaire Ados :3X20 répétition Gainage :4X20' (cf feuille ci-dessous)
- Course 1X15mn
- Etirements

➤ **Programme vendredi 02/08/2019 :**

- Course 2X15mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception entre séries de course (cf feuille ci-dessous)
- Course 2X15mn
- Gainage :4X20' Abdos :3X20 répétition
- Etirements

➤ **Programme lundi 05/08/2019 :**

- Course 2X15mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception entre séries de course (cf feuille ci-dessous)
- Course 2X15mn
- Gainage :4X20' Abdos :3X20 répétition

➤ **Programme mercredi 07/08/2019 :**

- Course 20mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception entre séries de course (cf feuille ci-dessous)
- Gainage :5X20' Abdos :4X20 répétition

➤ **Programme vendredi 09/08/2019 :**

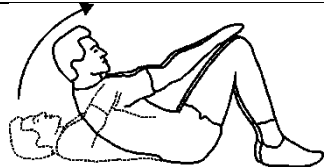
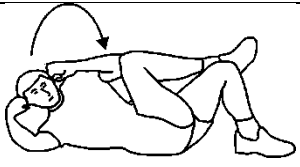


- Course 25mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception entre séries de course (cf feuille ci-dessous)
- Gainage :5X20' Abdos :4X20 répétition

➤ Le travail de coordination et proprioception à réaliser:

Coordination sur 15m: Travail à l'aller et marche au retour		
	<i>Exercices</i>	<i>Rép</i>
1	Montées de genoux	4
2	Talon-fesses	4
3	Pas chassés à droite	3
4	Pas chassés à gauche	3
5	Skipping latéraux (appuis rapides en se déplaçant de côté)	3

Renforcement musculaire: Abdos-Gainage:

Proprioception : sur 10m		
	<i>Exercices</i>	<i>Rép</i>
1	Déroulé du pied : talon/pointe	3
2	Marche sur pointe	3
3	Marche sur talon	3
4	5 cloches pied de chaque côté d'une ligne	3

 <p>Grands droits 3 séries de 20rep</p>	 <p>Obliques 3 séries de 20rep</p>
 <p>Gainage Gainage statique de face 3 X 20sec</p>	 <p>Gainage statique latéral 3 X 20sec de chaque côté</p>