

## PROGRAMME DE REPRISE

**SEMAINE 28 :** 2 FOIS DANS LA SEMAINE

Lundi 8/07 et jeudi 11/07

Commencer à reprendre le sport avec du TENNIS BALLON, TENNIS, VELO, Piscine, etc

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 29 :** 2 FOIS DANS LA SEMAINE

Lundi 15/07 et jeudi 18/07

IDEM AVEC du TENNIS BALLON, TENNIS, VELO, piscine, etc

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 30 :** 2 FOIS DANS LA SEMAINE (s'il fait chaud privilégie le matin peut être)

Lundi 22/07 et jeudi 25/07

Footing 3x12 min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 3x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 31 :** 2 FOIS DANS LA SEMAINE (s'il fait chaud privilégie le matin)

Lundi 29/07 et jeudi 1/08

Footing 3x12 min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 4x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

Tu me fabriques une échelle de rythme avec des bâtons ou morceaux de corde tu commences à faire des exercices de coordination dessus cloche pied (D et G), pieds joints, pas chassés de face, sur le côté. Si tu as doute, tu tapes sur youtube exercice échelle de rythme.

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 32 :** 2 FOIS DANS LA SEMAINE (s'il fait chaud privilégie le matin)

**Lundi 5/08 et jeudi 8/08**

Footing 3x15 min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 4 x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

échelle de rythme coordination dessus cloche pied (D et G), pieds joints, pas chassés de face, sur le côté. Si tu as doute, tu tapes sur youtube exercice échelle de rythme.

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 33 :** 3 FOIS DANS LA SEMAINE (s'il fait chaud privilégie le matin peut être)

**lundi 12/08 mercredi 14/08 et vendredi 16/08**

Footing 3x20min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Vitesse : 3x 10 mètres le dernier à 90%(tu comptes et tu mets un repaire au sol)

3x 15 mètres le dernier à 90%(idem)

3x 20 mètres le dernier à 90%(idem)

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 4 x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

échelle de rythme coordination dessus cloche pied (D et G), pieds joints, pas chassés de face, sur le côté. Si tu as doute, tu tapes sur youtube exercice échelle de rythme.

Jonglerie 3x 50 pd pg tête

**SEMAINE 34 :** lundi 19/08 REPRISE DU CLUB si tu es toujours en vac tu restes à 3 séances

Lundi 19/08 , Mercredi 21/08 et vendredi 23/08

Footing 3x20min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 4 x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

échelle de rythme coordination dessus cloche pied (D et G), pieds joints, pas chassés de face, sur le côté. Si tu as doute, tu tapes sur youtube exercice échelle de rythme.

Jonglerie 3x 50

Vitesse : 3x 10 mètres le dernier à 90%(tu comptes et tu mets un repaire au sol)

3x 15 mètres le dernier à 90%(idem)

3x 20 mètres le dernier à 90%(idem)

**SEMAINE 35 :** si tu es toujours en vac

Lundi 26/08 Mercredi 28/08 et vendredi 30/08

Footing 2x30 min à 140 pulsations maximum (rythme tranquille) tu dois pouvoir parler pendant la course, pas d'essoufflement

Tu commences les abdos 2x30 de face + 2x30 obliques + 2 x 20 pompes + corde à sauter 4 x 1min (tu prends une corde pour cela ça marche)

échelle de rythme coordination dessus cloche pied (D et G), pieds joints, pas chassés de face, sur le côté. Si tu as doute, tu tapes sur youtube exercice échelle de rythme.

Jonglerie 3x 50

Vitesse : 3x 10 mètres le dernier à 90%(tu comptes et tu mets un repaire au sol)

3x 15 mètres le dernier à 90%(idem)

3x 20 mètres le dernier à 90%(idem)