



## Programme individuelle

### Lundi 15 Juillet :

Footing : allure modérée (40mn, 160 pulsations/mn maxi)

**Étirements (20mn) après chaque séance**

### Mercredi 17 Juillet :

40mn (allure modérée, 160 pulsations/mn maxi)

Renforcement musculaire :

Gainage : appui sur les coudes (facial)

(TR : 30" récup : 20'') X 5

Appui sur 1 coude (latéral)

(20" de chaque côté) X 5

Pompes : 5 X 15 récup : 20"

### Vendredi 19 Juillet :

40mn (allure modérée, 160 pulsations/mn maxi)

Renforcement musculaire :

Gainage : appui sur les coudes (facial)

(TR : 30" récup : 20'') X 5

Appui sur 1 coude (latéral)

(20" de chaque côté) X 5

Pompes : 5 X 15 récup : 20"

### Lundi 22 Juillet :

10mn (allure soutenue, 170/180 pulsations/mn)

10mn (allure modérée, 160 pulsations/ mn max)

10mn (allure soutenue, 170/180 pulsations/mn)

10mn (allure modérée, 160 pulsations/ mn maxi)

Renforcement musculaire :

Gainage : appui sur les coudes (facial)

(TR : 45" récup : 30'') X 5

Appui sur 1 coude (latéral)

(30" de chaque côté) X 5



# UNION SPORTIVE CONCARNEAU

Pompes : 5 X 20 récup : 30"

### **Mercredi 24 Juillet :**

40mn (allure modérée, 160 pulsations/mn max

### **Vendredi 26 Juillet :**

10mn (allure soutenue, 170/180 pulsations/mn)

10mn (allure modérée, 160 pulsations/ mn maxi)

10mn (allure soutenue, 170/180 pulsations/mn)

10mn (allure modérée, 160 pulsations/ mn maxi)

Renforcement musculaire :

Gainage : appui sur les coudes (facial)

(TR : 45" récup : 30") X 5

Appui sur 1 coude (latéral)

(30" de chaque côté) X 5

Pompes : 5 X 20 récup : 30"

### **Lundi 29 Juillet :**

Reprise entraînement : lieu et horaire a déterminé