

PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON 2020/2021

Semaine du 20/07 au 24/07:

- Mercredi 22/07: course 2x20' (allure modérée)
- Vendredi 24/07: course 1x20' et 1x30' (allure modérée)

Semaine du 27/07 au 31/07:

- Lundi 27/07: course 1x40' (allure modérée)
- Mercredi 29/07: course 1x20' (allure modérée)
1x15' (allure plus élevée)
- Vendredi 31/07: en alternance 2' (allure modérée) et 1' (allure plus élevée) pdt 30'
puis course 15' (allure modérée)

Semaine du 03/08 au 05/08:

- Lundi 03/08: course 6x8' (alternance modérée et rapide)
+ série de 10 sprints 10 m/20 m/30 m

En plus, à chaque fois, série abdos (50) + pompes (30) + gainage (30 s)

Notes: courir sur terrain souple, courir hors temps de grosse chaleur (ex: soirée, matinée), boire 1,5 L d'eau par jour

**REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT
MERCREDI 05/08 A 19 H 15 A BEAUREPAIRE**

Jérémie LARDEUX: 06-24-45-22-05.

(Création document Roméo)