 **Programme de reprise individuel**  

**Du 13 au 19 juillet :**

3 séances de footing :

• 7 km entre 35 et 42 min (allure entre 10 et 12 km/heure)

• Renforcement musculaire avant arrière côté sur les coudes 30 secondes x3

• Abdos axe et oblique 20 abdos x 3 répétitions

• Pompes 20 pompes x 3 répétitions

• Étirement assouplissement

**Du 20 au 26 juillet :**

2 séances de footing :

• 8 km entre 40 et 44 min (allure entre 11 et 12 km/heure)

• Renforcement musculaire avant arrière côté sur les coudes 30 secondes x3

• Abdos axe et oblique 20 abdos x 3 répétitions

• Pompes 20 pompes x 3 répétitions

• Étirement assouplissement

1 séance de VTT d’1h30 ou footing de 8km

**Du 27 au 01 aout :**

2 séances de footing :

• 9 km entre 45 et 49 min (allure entre 11 et 12 km/heure)

• Renforcement musculaire avant arrière côté sur les coudes 40 secondes x3

• Abdos axe et oblique 20 abdos x 3 répétitions

• Pompes 20 pompes x 3 répétitions

• Étirement assouplissement

1 séance de VTT d’1h30 ou footing de 9km

**Du 03 au 09 aout :**

2 séances de footing :

•:9km entre 45 et 49 min (allure entre 11 et 12 km/heure).

1 séance de VTT d’1h30 ou footing de 9km

Le socaroo est fortement déconseillé pendant la préparation car cela augmente les risques de blessures et l’intensité est inutile à ce stade de la préparation.

Pensez à bien vous hydrater durant les 3 semaines.

Pour commencer fort le début de saison, il faut bien se préparer, avoir de l’ambition c’est bien, mais se donner les moyens d’en avoir c’est mieux.

Bonne préparation à tous.

 *Les coachs*