



Programme de reprise individuelle

Mercredi 07 Juillet	Vendredi 09 Juillet
<p>15' course allure modérée: au départ de la course intégrer des gammes (5') de mobilité haut du corps (mouvement des bras) et bas du corps (ouverture/fermeture de hanche, pas brésiliens...)</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception (cf fiches exos)</p> <p>15' course allure modérée</p> <p>10' de gainage (ventral/dorsal/costal (cf fiches exos)</p>	<p>30' course allure modérée: au départ de la course intégrer des gammes (5') de mobilité haut du corps (mouvement des bras) et bas du corps (ouverture/fermeture de hanche, pas brésiliens...)</p> <p>15' circuit de renforcement : gainage + membres inférieurs (ischios/quadriceps/ adducteurs) -> voir fiche exos</p>

Lundi 12 Juillet	Mercredi 14 Juillet	Vendredi 16 Juillet
<p>30' course allure modérée: au départ de la course intégrer des gammes (5') de mobilité haut du corps (mouvement des bras) et bas du corps (ouverture/fermeture de hanche, pas brésiliens...)</p> <p>10' de gainage (ventral/dorsal/costal (cf fiches exos)</p> <p>10' étirements : 2x20' par muscles</p>	<p>20' de course: 10' modérée / 10' augmentation progressive de l'allure</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception (cf fiches exos)</p> <p>20' de course: 10' modérée / 10' augmentation progressive de l'allure</p> <p>10' étirements : 2x20' par muscles</p>	<p>15' course allure modérée: avec gammes d'échauffement</p> <p>10' de FARTLEK selon le ressenti: 1' lent - 1' rapide</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception</p> <p>10' de FARTLEK selon le ressenti: 1' lent - 1' rapide</p> <p>10' étirements : 2x20' par muscles</p>

Lundi 19 Juillet	Mercredi 21 Juillet	Jeudi 22 Juillet	Vendredi 23 Juillet
<p>10' course allure modérée + gammes d'échauffement</p> <p>10' de FARTLEK selon le ressenti: 2' lent - 1' rapide</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception</p> <p>10' de FARTLEK selon le ressenti: 2' lent - 1' rapide</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception</p> <p>10' de FARTLEK selon le ressenti: 2' lent - 1' rapide</p> <p>15' circuit de renforcement : gainage + membres inférieurs (ischios/quadriceps/ adducteurs) -> voir fiche exos</p>	<p>45' course allure modérée au départ de la course intégrer des gammes (5') de mobilité haut du corps (mouvement des bras) et bas du corps (ouverture/ fermeture de hanche...)</p> <p>10' de gainage (ventral/dorsal/costal)</p> <p>10' étirements : 2x20' par muscles</p>	<p>15' circuit de renforcement : gainage + membres inférieurs (ischios/quadriceps/ adducteurs)</p> <p>Organiser un circuit à répéter 2 fois</p>	<p>10' course allure modérée + gammes d'échauffement</p> <p>15' de FARTLEK selon le ressenti: 1' lent - 30' rapide</p> <p>5' de récupération sous forme de proprioception</p> <p>15' de FARTLEK selon le ressenti: 1' lent - 30' rapide</p> <p>10' de gainage (ventral/dorsal/costal (cf fiches exos)</p> <p>10' étirements : 2x20' par muscles</p>

Groupe séniors (saison 2021-2022)