

Préparation sur 2 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Semaine 31

Le Lundi :

Footing de 2 x 15 minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
Étirements passifs

Le Mercredi :

Footing de 2 x 20 minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
Étirements passifs

Le Vendredi :

Footing de 40 minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
Étirements passifs

Semaine 32

Le Lundi :

Footing de 40minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
Étirements passifs

Le Mercredi :

Footing de 45minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
Étirements passifs

Le Vendredi :

Footing de 45minutes
Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
Étirements passifs