Programme individuel pré-saison 2019 - 2020

U14 - U15 ACBG

Semaine 1 (Du 1er au 4 Août)

Séance 1 : 2 x 15 min de course allure modérée (5 min de récupération entre les 2 blocs)
+ Gainage 2 x 30 sec sur chaque zone (face / côté droit / côté gauche)

Séance 2 : 2 x 20 min de course allure modérée
+ Gainage

Semaine 2 (Du 5 au 11 Août)

Séance 3 : 2 x 20 min de course allure modérée
+ Gainage

Séance 4 : 2 x 10 min fractionné (alterner 1 min allure soutenue / 1 min allure modérée pendant les 2 x 10 min)
+ Gainage

Séance 5 : 2 x 10 min fractionné
+ Gainage

Semaine 3 (Du 12 au 18 Août)

Séance 6 : 2 x 25 min de course allure modérée
+ Gainage

Séance 7 : 2 x 12 min fractionné
+ Gainage

Séance 8 : 2 x 12 min fractionné
+ Gainage

N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement et de bien vous étirer après les efforts.

Bonnes vacances et rendez-vous le 19 Août !