
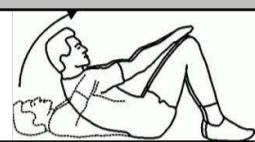


Planning Préparation individuelle Séniors SMPFC Saison 2023/2024

juillet	Course	gainage	abdos	
Du 17 au 21	2 courses de 30 minutes minimum	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 25 repetitions 2 séries	etirements - hydratation
Du 24 au 29	3 courses de 40 minutes minimum	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 25 repetitions 2 séries	etirements - hydratation
août	Ne pas hésiter à y associer des Activités sportives diverses le week-end (VTT, tennis , natation...)			
Du 31 au 5	1 course de 50 min minimum	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 2 série	etirements - hydratation
	1 bloc intermittent 2 x 6 minutes			
	1 course de 30 min minimum	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 2 série	
Week-end	Activités sportives diverses (VTT, tennis , natation...)			
Lundi 7	Reprise collective			
	Gainage	Abdos	Bloc intermittent	
		1 	Échauffement 15 minutes course Puis pendant 6 minutes alterner Course rapide 30 sec course lente 30 sec Récup 10 min course Ajouter gainage + abdos	
		2 