

Pré-saison : Préparation Physique Individuelle



Juillet 2009



10 séances individuelles en juillet

Endurance = allure footing sans arrêt

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1 <u>Pré-saison 1/10</u> Endurance 30' Vitesse rien Force rien Etirements 5'	2	3 <u>Pré-saison 2/10</u> Endurance 30' Vitesse rien Force rien Etirements 5'	4	5
6	7	8 <u>Pré-saison 3/10</u> Endurance 30' Vitesse rien Force rien Etirements 5'	9	10 <u>Pré-saison 4/10</u> Endurance 45' Vitesse rien Force rameur 3x20 Etirements 10'	11	12
13	14	15 <u>Pré-saison 5/10</u> Endurance 45' Vitesse rien Force rameur 4x20 Etirements 10'	16	17 <u>Pré-saison 6/10</u> Endurance 45' Vitesse rien Force rameur 5x20 Etirements 10'	18	19
20	21	22 <u>Pré-saison 7/10</u> Endurance 45' Vitesse 3x10 m Force rameur 5x20 gainage 3x20" Etirements 10'	23	24 <u>Pré-saison 8/10</u> Endurance 1heure Vitesse 4x10 m Force rameur 5x20 gainage 4x20" Etirements 10'	25	26
27	28	29 <u>Pré-saison 9/10</u> Endurance 1heure Vitesse 5x10m Force rameur 5x20 gainage 5x20" Etirements 10'	30	31 <u>Pré-saison 10/10</u> Endurance 1heure Vitesse 5x10m Force rameur 5x20 gainage 5x20" Etirements 10'		