

## PROGRAMME DE MAINTIEN EN FORME VACANCES D'ETE JUILLET/AOUT 2024

Mardi 2/07	Footing 30' + 6 x 2' vite récup 1'00 + footing 15'	RDV Parc de Flins 18H45
Jeudi 4/07	Footing 30' + 10 x 30''/30'' + Footing + Abdos/gainage 10'	
Dimanche 7/07	Sortie Cool 1H15	
Mardi 9/07	Footing 1H05' avec 4 x 4' vite récup 1'30'' + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 11/07	Footing 30' + 5'/4'/3'/2'/1' récup moitié du temps d'effort. +10' footing	
Dimanche 14/07	Sortie Cool 1H15	
Mardi 16/07	Footing 30' + Séance de côtes 10 x 120m en côte récup sur la descente + Footing 15'	Séance de côtes
Jeudi 18/07	Footing 1H00 à allure progressive. (Augmentation progressive de l'allure de course)	
Dimanche 21/07	Sortie Longue 1H20 avec 3 blocs 5' vite récup 2'00	
Mardi 23/07	Footing 25' + 1'/2'/3/4'/3'/2'/1' récup de moitié + 10' footing + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 25/07	Footing 1H10 avec accélération dans chaque côte du parcours.	Séance de côtes
Dimanche 28/07	Sortie Cool 1H15	
Mardi 30/07	Footing 25' + 1'/1'/2'/2'/5'/2'/2'/1'/1' récup moitié du temps d'effort + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 01/08	Footing 25' + Séance de côtes circuit 10 x 40'' en cote récup sur la descente. + 15' Footing.	Séance de côtes
Dimanche 4/08	Sortie Longue 1H20 en EF	
Mardi 6/08	Footing 1H10 avec 10 x 1'/1' + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 8/08	Footing 1H00 à allure progressive. (Augmentation progressive de l'allure de course)	
Dimanche 11/08	Footing 1H15/20' en EF	
Mardi 13/08	Footing 20' + 3x 1'/1' + 3 x 2'/1' + 3 x 3'/1' + 20' retour au calme + Abdos/Gainage 10'	
Jeudi 15/08	Footing 1H10 avec 2 x 8' vite récup 3'	
Dimanche 18/08	Sortie Longue 1H20'	
Mardi 20/08	Footing 20' + 8 à 10 x 2' vite /1'lente + retour au calme + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 22/08	Séance de Cotes longues 6 x 800m en cotes circuit la Falaise	Séance de Côtes
Dimanche 25/08	Sortie longue 1H15' cool	
Mardi 27/08	Footing 1H10 avec 3x 3' récup 1'30	
Jeudi 29/8	Footing 20' +12 x 1'/1' + retour au calme + Abdos/gainage 10'	
Samedi 31/08	STAGE DE REPRISE A MOISSON MOUSSEUX 9h30 -16H00	Run et VTT

**PROGRAMME DE MAINTIEN EN FORME VACANCES D'ETE JUILLET/AOUT 2024**