**Programme de remise en forme individuel**

Durant vos vacances, vous pouvez continuez à faire du gainage et du renforcement musculaire ainsi qu’une séance de sport par semaine afin de garder un minimum de condition physique.

Ce programme vous aidera à reprendre progressivement et à être un minimum prêt pour la reprise de l’entraînement, il est libre à chacun de le réaliser en sachant que les séances prévu lors de la reprise seront basées dans la continuité de ce programme de remise en forme.

**De la semaine du 03/08 au 09/08**

* Séance 1 : 15 minutes de course à allure facile puis 2 minutes de marche puis 15 minutes de course à allure facile. **Après chaque séance de course effectuer deux séries de gainage , 3 séries de 12 pompe et surtout bien s’hydrater (EAU) et s’étirer après la séance.**
* Séance 2 : Renforcement musculaire (identique sur les trois semaines).

2 fois :

1. Gainage 30 secondes sur les 4 positions
2. 10 pompes main largeur épaule
3. 50 Abdo droit genoux pliés et pied au sol
4. 10 pompes main écartées
5. 50 abdo oblique genoux pliés pied au sol
6. 10 pompes main en cœur
7. 50 abdo droit genoux pliés et pieds levés

* Séance 3 : 20 minutes de course à allure facile puis 2 minutes de marche puis 10 minutes de course à allure moyenne.

**De la semaine du 10/08 au 16/08**

* Séance 4 : 3 fois 10 minutes de course à allure moyenne, 2 minutes de marche rapide entre chaque séquence de course.
* Séance 5 : Vélo entre 30 minutes et 1 heure puis renforcement musculaire

**OU** 2 fois 15 minutes de course à allure moyenne, 2 minutes de marche rapide entre chaque séquence de course puis renforcement musculaire.

* Séance 6 : 30 minutes de course à allure facile puis 5 minutes de marche rapide.

**De la semaine du 17/08 au 23/08**

* Séance 7 : 4 fois 8 minutes à allure moyenne, 2 minutes de marche lente entre chaque séquence de course.
* Séance 8 : Vélo entre 45 minutes et 1 heure puis renforcement musculaire

**OU** 2 fois 15 minutes de course à allure moyenne, 2 minutes de marche rapide entre chaque séquence de course puis renforcement musculaire.

* Séance 9 : 25 minutes de course à allure facile puis 6 fois : 15 secondes rapide/45 secondes de marche

**Reprise de l’entraînement le Lundi 24 Août.**

**Bonne vacance à tous**