



Programme d'avant saison SM BB29 2018/2019.

Comme son nom l'indique ceci est un programme que l'on vous conseille de faire avant la reprise qui est prévu **LE LUNDI 20 AOUT 19H A JAVOUHEY.**

Il faut faire les séances les unes après les autres en respectant l'ordre croissant.

Il faut faire 1 jour de récupération Minimum entre chaque séance et 3 jours maximum,

On vous conseille donc de commencer le 15 Juillet.

10min + 10min + 10min de footing ; récup 4 min marche entre	1
Idem 1	2
(12min + 10min) foot normal + 6min de footing de plus en plus vite ; récup 4 min marche entre	3
Idem 3	4
(15min + 10min) foot normal + 6min de footing de plus en plus vite ; récup 4 min marche entre	5
Idem 5	6
15min + 2X6X(30s-30s) (30 secondes d'effort puis 30 secondes de récup).récup 4 min marche entre chaque série. Puis 2X10P + 2X20A + 8X10s D + 4X15s MdG + 4X15s TF	7
Idem 7.	8
15min + 2X8X(30s-30s) (30 secondes d'effort puis 30 secondes de récup) récup 4 min marche entre chaque série. Puis (15P + 15A + 8X10s D + 4X15s MdG + 4X15s TF) 2 fois.	9
15min+2x10min de footing rapide (170 pulsation mini max) Puis 20P + 40A + 8X10s D + 4X15s MdG + 4X15s TF	10
Idem 9	11
Idem 10	12

**NE PAS OUBLIER DE FAIRE DES ETIREMENTS A LA FIN DE CHAQUE ECHAUFFEMENT
ET A LA FIN DE CHAQUE SEANCE.**

Lexique :

Foot : Footing

P : Pompes

A : Abdominaux

D : Dorsaux (sur le ventre lever les pieds et les bras)

MdG : Montées de genoux

TF : Talons fesses.