

## REPRISE INDIVIDUELLE

Après une saison 2019-2020 stoppée par le Covid 19 et l'arrêt de toutes pratiques depuis le 8 mars (le Fuillet / Chazé Vern) ; la reprise individuelle est essentielle.

Il est important de suivre le planning et de l'adapter si besoin. Certains d'entre vous sont plus à l'aise en endurance.

Privilégiez les sentiers ou chemins et intégrez du relief au fur et à mesure de vos footings.

### Semaine 28 : du 5 au 11 juillet

2 footings de 30 min

Abdos/ Gainage/Etirements/ Hydratation

### Semaine 29 : du 12 au 18 juillet

3 footings de 30 min

Abdos/ Gainage/Etirements/ Hydratation

### Semaine 30 : du 19 au 25 juillet

2 footings de 30 min

+ 1 séance de fractionné sur 25 min, 3 min de course / 1 min accéléré

Abdos/ Gainage/Etirements/ Hydratation

### Semaine 31 : du 26 au 1 aout

1 footing de 30 min

+ 1 séance de fractionné sur 25 min, 2 min de course / 1 min accéléré

Abdos/ Gainage/Etirements/ Hydratation

Robin Aurélien

06.75.94.59.53

rob.mu7@hotmail.fr