

# SENIORS REPRISE SAISON 2010/2011

## Semaine du 26/07/2010 au 01/08/2010



Lundi : Footing de 2x 20 minutes  
Abdominaux 2x35 et 2x10 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Mercredi : Footing de 1x 30 minutes  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Vendredi : Footing de 1x 40 minutes  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes.

## Semaine du 02/08/2010 au 08/08/2010

Lundi : Footing de 1x 45 minutes  
Abdominaux 2x40 et 2x20 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Mercredi : Footing de 1x 30 minutes ( 12 minutes rythme 130 puls/minute et 18 minutes  
rythme soutenu 150 puls/ minute )  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Vendredi : Footing de 1x 45 minutes( 25 minutes rythme 130 puls/minute et 20 minutes  
rythme soutenu 150 puls/ minute )  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes

## Semaine du 09/08/2010 au 15/08/2010

Lundi : Footing de 2x 30 minutes  
Abdominaux 2x40 et 2x20 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Mercredi : Footing de 1x 30 minutes ( 12 minutes rythme 130 puls/minute et 18 minutes  
rythme soutenu 150 puls/ minute )  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Vendredi : Footing de 1x 45 minutes( 25 minutes rythme 130 puls/minute et 20 minutes  
rythme soutenu 150 puls/ minute )  
Abdominaux 2x35 et 2x15 pompes.  
Etirements : 5 minutes

Bonnes trêve estival Pascal lebrun 0618002822