



PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE

SENIORS 2020-2021

A commencer 2 semaines avant la reprise collective

Objectif :

Travail d'endurance et de renforcement musculaire

Jours	Cardio	Temps	Intensité	Renfo Musculaire	Séries	Répétitions
1	footing	30'	modérée	pompes	3	15
			(aisance respiratoire)	Gainage	2	1'
2						
3	footing	10'	modérée	Chaise	3	30"
	fractionné	15' (30" à 150 pulses /1' à 120%)	vite/lent	Gainage côté D	2	45"
	footing	10'	modérée	Gainage côté G	2	45"
4						
5	footing	2x20'	modérée	pompes	3	15
		(renfo entre les 2 séries)	(aisance respiratoire)	Gainage	2	1'
6						
7						
8	footing	40'	modérée	Chaise	3	30"
			(aisance respiratoire)	Gainage côté D	2	45"
				Gainage côté G	2	45"
9	footing	10'	modérée	Pompes	3	15/20
	fractionné	20' (30" à 150 pulses /1' à 120pulses)	vite/lent	Extension lombaire	3	20
	footing	15'	modérée	Crunch	3	20
10	footing	45'	modérée	Squats ouverts	3	30
			(aisance respiratoire)	Fentes Pied D	2	20
				Fentes Pied G	2	20
				Gainage	3	1'
11						
12	footing	10'	modérée	Pompes	3	15/20
	fractionné	20' (30" à 150 pulses /1' à 120 pulses)	vite/lent	Extension lombaire	3	20
	footing	15'	modérée	Crunch	3	20
13	footing	45'	modérée	Chaise	3	30"
			(aisance respiratoire)	Gainage côté D	2	45"
				Gainage côté G	2	45"
14						