

STEPHANE ROUSTIN

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus vous serez prêt physiquement, meilleur vous serez !

Sortie VTT le matin, grillade le midi et jeux l'après midi!

DIMANCHE 14 AOUT - 10 HEURES

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

*Étirements passifs (12 à 15 secondes)
*Renforcement musculaire 3x30 abdos + 2x30 pompes
160 et 180/minute)
*Footlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes avec pulsations cardiaques comprises entre

le vendredi 5 et 12 août

*Jonglages pied droit/pied gauche
secondes)
*4 minutes de récupération entre chaque footing avec étirements passifs (12 à 15
160/minute
*Footing de 2x30 minutes avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et

le mercredi 3 et 10 août

*Étirements passifs (12 à 15 secondes)
*Jonglages pied droit/pied gauche
*Renforcement musculaire 3x30 abdos + 2x30 pompes
180/minute
*Footing de 50 minutes avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et

le lundi 1er et 8 août

Semaine 4 et 5