



Préparation individuelle Séniors

(semaine du 11/07 au 17/07)

Séance 1

-> Footing 25'

Renforcement musculaire: -20 sec gainage ventral
-20 sec gainage oblique droit
-20 sec gainage oblique gauche
-20 squats
-20 pompes

Séance 2

-> **Footing 45'**

Renforcement musculaire: -30 sec gainage ventral
-30 sec gainage oblique droit
-30 sec gainage oblique gauche
-30 squats
-30 pompes

Séance 3

-> Activité d'au moins 1H, type : tennis, vélo, natation...

Renforcement musculaire: -20 sec gainage ventral
-20 sec gainage oblique droit
-20 sec gainage oblique gauche
-20 squats
-20 pompes

Pensez à bien vous hydrater avant pendant et après l'effort!!! (de l'eau de préférence...)



Préparation individuelle Séniors

(semaine du 25/07 au 31/07)

Séance 1

-> **Footing 25' allure +**

Renforcement musculaire: -30 sec gainage ventral
-30 sec gainage oblique droit
-30 sec gainage oblique gauche
-30 squats
-30 pompes

Séance 2

-> **Footing 45' allure +**

Renforcement musculaire: -40 sec gainage ventral
-40 sec gainage oblique droit
-40 sec gainage oblique gauche
-40 squats
-40 pompes

OU

2 séances co encadrées par Sylvain le Mardi et le jeudi.

- Mardi départ du Boupère
- Jeudi départ de Monsireigne ou St Prouant

Séance 3

-> **Activité d'au moins 1H, type : tennis, vélo, natation...**

Renforcement musculaire: -30 sec gainage ventral
-30 sec gainage oblique droit
-30 sec gainage oblique gauche
-30 squats
-30 pompes

Pensez à bien vous hydrater avant pendant et après l'effort!!! (de l'eau de préférence...)



Préparation individuelle Séniors

(semaine du 01/08 au 07/08)

Séance 1

-> **Footing 25' allure +**

Renforcement musculaire: -30 sec gainage ventral
-30 sec gainage oblique droit
-30 sec gainage oblique gauche
-30 squats
-30 pompes

Séance 2

-> **Footing 45' allure +**

Renforcement musculaire: -40 sec gainage ventral
-40 sec gainage oblique droit
-40 sec gainage oblique gauche
-40 squats
-40 pompes

ou

2 séances co encadrées par Sylvain le Mardi et le jeudi.

- Mardi départ du Boupère
- Jeudi départ de Monsireigne ou St Prouant

Séance 3

-> **Activité d'au moins 1H, type : tennis, vélo, natation...**

Renforcement musculaire: -30 sec gainage ventral
-30 sec gainage oblique droit
-30 sec gainage oblique gauche
-30 squats
-30 pompes

Pensez à bien vous hydrater avant pendant et après l'effort!!! (de l'eau de préférence...)