

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE

<u>DATE</u>	<u>A FAIRE</u>
8 juillet	30 minutes de footing (allure normale) +3 x 1 minute de gainage + étirements
10 juillet	1h de vélo
13 juillet	30 minutes de footing (allure normale) +3 x 1 minute de gainage + étirements
15 juillet	2 x 20 minutes de footing (allure normale, entrecoupés d'étirements et 3 x 1'30 de gainage) + étirements
17 juillet	2 x 30 minutes de footing (allure normale, entrecoupés d'étirements et 3 x 2' de gainage) + étirements
19 juillet	50 minutes de footing (allure normale) ou 1h15/30 de vélo
22 juillet	30 minutes de footing (allure normale) + 10 minutes de footing (allure plus rapide) + finir 10 minutes de footing (allure normale) + 2 x 20 pompes + 2 x 30 abdos
24 juillet	30 minutes de footing (allure normale) + 10 minutes de footing (allure plus rapide) + 10 minutes de footing (allure normale) + 10' de 30"/30" + 5' allure normale + 5 x 1' de gainage
26 juillet	20 minutes de footing (allure normale) + 10 minutes de footing (allure plus rapide) + 2 x 6' de 30"/30" (2' de recup entre 2 séries) + 10' (allure normale) + 2 x 25 pompes + 3 x 30 abdos + 3 x 1'30 de gainage
29 juillet	60 minutes de footing (allure normale) ou 1h30/45 de vélo
31 Juillet	Reprise de l'entraînement

IMPORTANT : dans cette phase de préparation (effort + chaleur), n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. L'hydratation facilite la récupération et évite certaines blessures.