

| <i>Date</i> | <i>Activité</i> | <i>Durée</i> | <i>Intensité</i> | <i>Observations</i> |
|-------------|---|--------------|------------------|----------------------------------|
| 22/07/2009 | Footing 30'+ Etirements 15' | 45' | 50-60% | Reprise Tranquille et detendue |
| 23/07/2009 | Footing 20'+Etirements + Footing 20 '+ Etirements | 50' | 60-70% | Allure "plus soutenue" |
| 24/07/2009 | Velo (ou Footing) + musculation | 40' | 50-60% | recuperation active |
| 25/07/2009 | Repos (piscine) | *** | *** | *** |
| 26/07/2009 | Footing (ou velo) + Etirements | 50' | 60% | Varier l'allure et le parcours |
| 27/07/2009 | Fractionnés + Musculation | 40' | 70-80-90% | Allure soutenue-grosse intensité |
| 28/07/2009 | Repos (piscine) | *** | *** | *** |
| 29/07/2009 | Footing + Etirements | 50' | 60-70% | Varier l'allure et le parcours |
| 30/07/2009 | Fractionnés + Musculation | 40' | 70-80-90% | Allure soutenue-grosse intensité |
| 31/07/2009 | Repos (piscine) | *** | *** | *** |
| 01/08/2009 | Footing + Etirements | 50' | 50-60% | Allure Tranquille et detendue |
| 02/08/2009 | Repos | *** | *** | *** |
| 03/08/2009 | Reprise Entraînement Seniors E.S.CARPIQUET | *** | *** | Debut a 19 h 30 |

Seance Fractionnés

| Durée totale | Temps de Travail en minutes | Contenu |
|---------------|-----------------------------|--|
| 0' ↓ 6' | 6' | Footing (Allure tranquille) |
| ↓ 10' | 4' | Recuperation + 3 series de 20 abdominaux |
| ↓ 18' | 1' | Footing Allure Rapide 80-90% |
| | 3' | Footing lent |
| | 1' | Footing Allure Rapide 80-90% |
| | 3' | Footing lent |
| ↓ 22' | 4' | Recuperation + 3 series de 15 pompes |
| ↓ 34' | 3' | Allure soutenue 70-80% |
| | 3' | Allure modérée 50-60% |
| | 3' | Allure soutenue 70-80% |
| | 3' | Allure modérée 50-60% |
| ↓ 40' | 6' | recuperation + Etirements |

Allez Carpiquet !

musculation

Pompes: à réaliser de manière tonique, "explosive".

Abdominaux: pieds bloqués, jambes flechies, pour une montée successive du tronc.

(ne pas descendre en arriere, a plus de 45 degrés)

ou : allongé sur le sol, remonter la tete, les epaules, et le maximum du haut du corps, les jambes au sol, legerement ecartées.

Gainage: où on essaie de tenir au moins une minute.

Par exemple, en position de pompes mais avec appuis sur les pieds et sur les avants-bras, Il y a aussi être en appui sur un pied et sur un coude, la main au sol, le corps de profil et bien droit.

Dorsaux: Allongé sur le ventre, jambes legerement ecartées, fixées au sol, les mains sur le fessier, ou sous le menton, lever la cage thoraccique.

Quadriceps: La chaise, Se mettre dos au mur, les jambes fléchies à 90°, les bras le long du corps comme pour illustrer une chaise.

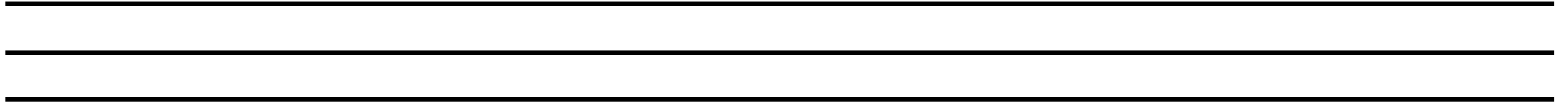
Penser à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée, pendant et en dehors des repas "équilibrés"

Il est possible de varier les activités sportives, vélo, natation, tennis, squash, beach soccer, rando, ect...

Ne pas hesiter a le faire en groupe, c'est moins monotone. Important: pensez a bien vous etirez.

Un seul mot d'ordre, bouge toi, et travaille pour toi !

l'E.S.Carpiquet ne lache jamais !



"



