

# PLANNING D'ENTRETIEN AOUT SENIOR

	Endurance/ Cardio	Renfo musculaire		Endurance/ Cardio	Renfo musculaire
Lundi 31	→ _45 mins à 70% VMA	→ _abdos crunch 3x20 _2x25 pompes	Mercredi 9	→ _45 mins à 75% VMA  _sprint: 6x50m à 130% VMA	→ _abdos crunch 4x20 Flexion 3x20  _3x 25 pompes
Mercredi 2	→ _20 mins ech _25 mins fartleack: 5mins 65%, 5mins 80%, 5 mins 65%, 5mins 80%, 5mins 65%	→ _abdos crunch 3x20 _3x25 pompes Flexion 3x18	Vendredi 11	→ _20 mins ech _30s VMA/30s sur 8 mins _sprint: 6x50m à 130% VMA	→ _abdos crunch 4x20 Flexion 4x18  _4x 20 pompes
Vendredi 4	→ _15 mins ech _5 mins à 80% _1min VMA/1min sur 8 mins _sprint: 6x40m 130% VMA	→ _abdos crunch 3x25 _3x25 pompes Flexion 3x18	Lundi 14	→ _20 mins ech _30s VMA/30s sur 10 mins _sprint: 2 séries de 4x50m	→ _abdos crunch 4x25 Flexion 4x18  _4x 20 pompes
Lundi 7	→ _15 mins ech _5 mins à 80% _1min VMA/1min sur 8 mins _sprint: 6x40m 130% VMA	→ _abdos crunch 3x25 _3x25 pompes Flexion 3x20	Mercredi 16	→ _20 mins ech _30s VMA/30s sur 10 mins _sprint: 2 séries de 4x50m	→ _abdos crunch 4x25 Flexion 4x20  _4x 20 pompes
			Vendredi 18	→ _20 mins ech _45s VMA/45s sur 10 mins _sprint: 2 séries de 4x50m	→ _abdos crunch 4x25 _Flexion 4x20 _4x 20 pompes

*\_Evitez de courir sur le bitume et entre 10h et 18 h (chaleur). Une paire de running limite les risques de blessure !*