

## PROGRAMME D'OXYGENATION (groupe séniors)

Les séances doivent s'effectuer sous de bonnes températures.



	Séance 1	Effectué le ...	Séance 2	Effectué le ...	Séance 3	Effectué le ...
<b>Semaine 1</b> du 08 au 14 juillet	FOOTING 20min à allure modérée		FOOTING 30min		FOOTING 20min + 6min à allure rapide	
<b>Semaine 2</b> du 15 au 21 juillet	FOOTING 20' + 7 x 100m entrecoupé de 50m de récupération <i>Ex : accélérations sur diagonales de terrain foot, récup' sur largeur</i>		FOOTING 45min + 11min de gainage <i>Intermittence 30/30 ou 20/20. Varier les exercices</i>		FOOTING 20' + 5min à allure rapide	
<b>Semaine 3</b> du 22 au 28 juillet	FOOTING 30min + 10min de gainage		FOOTING 20min + 10 X 100m entrecoupé de 50m de récupération		FOOTING 20min + 8min allure rapide + 5min récup footing + 8min allure rapide + 5min récup footing + 10min de gainage	
<b>Semaine 4</b> du 29 au 04 août	FOOTING 30min + 10min de gainage		FOOTING 20min + 10 X 100m entrecoupé de 50m de récup' + 3min de footing + 7 X 18m de sprint avec 1min de récup' entre chaque + 5min de footing + 10min de gainage		FOOTING 30min + 10min de gainage	

Bonnes vacances à tous, à bientôt.

**Reprise le 5 août !**

Greg BELAN (06.84.12.85.31)