

PROGRAMME SAISON 2018 / 2019 DE PRE-REPRISE HIVER 2018

**Reprise de l'entraînement : Lundi 07 JANVIER 2019 à 19h30
précise stade de Valdahon**

Après ces vacances bien méritées, quelques recommandations pour préparer au mieux la reprise. Il est nécessaire de suivre un programme de remise en route spécifique 15 jours avant de reprendre l'entraînement collectif.

ATTENTION A VOTRE POIDS

SEMAINE 52 - 01 (26 DECEMBRE AU 06 JANVIER 2019)

FAIRE MINIMUM 5 à 6 FOOTING DE 30 à 45 MIN A BONNE ALLURE

+ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(Vous pouvez en plus du footing faire ski de fond et/ou Vélo)

A propos du renforcement musculaire et étirement :

- gainage : 20 à 30 sec / posture (axe, droit, gauche) x 4 tours
- pompes : 4x15 ou 3x20
- abdominaux : 2*50 droit – 2*25 cote gauche -2*25 cote droit
- étirements passifs : 8 à 10 exercices (2x20 sec de chaque côté)