

AOUT		
	Courses	Renforcement musculaire
1	20 minutes rythme normal (environ 12km/h)	
2		
3	20 minutes rythme normal (environ 12km/h)	
4		
5	20 minutes rythme normal (environ 12km/h)	5x7 pompes + 5x12 abdos + 5x7 sauts groupés
6		
7	30 minutes rythme normal (environ 12km/h)	5x7 pompes + 5x12 abdos + 5x7 sauts groupés
8		
9	30 minutes rythme normal (environ 12km/h)	7x7 pompes + 5x15 abdos + 7x7 sauts groupés
10		
11	30 minutes rythme normal (environ 12km/h)	7x7 pompes + 5x15 abdos + 7x7 sauts groupés
12		
13	45 minutes rythme normal (environ 12km/h)	7x10 pompes + 8x15 abdos + 7x10 sauts groupés
14		
15	45 minutes rythme normal (environ 12km/h)	7x10 pompes + 8x15 abdos + 7x10 sauts groupés
16		
17	30 min (10 à rythme normal + 5min soutenu + 5min normal + 5min soutenu + 5min normal)	10x10 pompes + 8x20 abdos + 10x10 sauts groupés
18	30 min (10 à rythme normal + 5min soutenu + 5min normal + 5min soutenu + 5min normal)	10x10 pompes + 8x20 abdos + 10x10 sauts groupés
19		
20	30 min (10 à rythme normal + 5min soutenu + 5min normal + 5min soutenu + 5min normal) / 5x200m avec 1 min d'écart entre chaque série / 5x100 m avec 30 sec d'écart entre chaque série	10x10 pompes + 10x20 abdos + 10x10 sauts groupés
21	30 min (10 à rythme normal + 5min soutenu + 5min normal + 5min soutenu + 5min normal) / 5x200m avec 1 min d'écart entre chaque série / 5x100 m avec 30 sec d'écart entre chaque série	10x10 pompes + 10x20 abdos + 10x10 sauts groupés
22	Repos	Repos
23	Repos	Repos
24	Stage	
25	Stage	
26	Stage	
27	Stage	
28	Stage	
29	Repos	
30	Repos	

E  
T  
I  
R  
E  
M  
E  
N  
T  
S  
  
A  
P  
R  
E  
S  
  
C  
H  
A  
Q  
U  
E  
S  
E  
A  
N  
C  
E

31 Repos

SEPTEMBRE

1 Entraînement

2 Entraînement

3

4 Entraînement

5 Match Amical

6

7 Entraînement

8

9 Match Amical

10

11 Entraînement

12 Début délayages

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30