US SAINT-ARMEL FOOT / SENIORS
Programme de préparation physique
d'avant saison 2021-2022

Lundi 14 juin :
Footing 30 minutes
Renforcement musculaire : 2*20 abdos + 2*20 pompes + gainage
Étirements 10-15 minutes

Mercredi 16 juin :
Footing 30 minutes
Étirements 10-15 minutes

Vendredi 18 juin :
Footing 2*20minutes (5 minutes de récupération entre les 2)
2*25 abdos + 2*25 pompes + gainage
Étirements 10-15 minutes

Lundi 21 juin :
Footing 2*20minutes
3*20 abdos + 2*15 squats + 2*10 burpees + gainage
Étirements 10-15 minutes

Mercredi 23 juin :
Footing 45 minutes
Étirements 10-15 minutes

Vendredi 25 juin :
Footing 30 minutes
Renforcement musculaire : 3*20 abdos + 2*15squats
+ 2*10 burpees + gainage
Étirements 10-15 minutes

Lundi 28 juin :
Footing 3*15 minutes : 15 minutes allure régulière
15 minutes allure soutenue
15 minutes allure régulière
Renforcement musculaire : 3*20 abdos + 2*15 squats
+ 2*10 burpees + gainage
Étirements 10-15 minutes

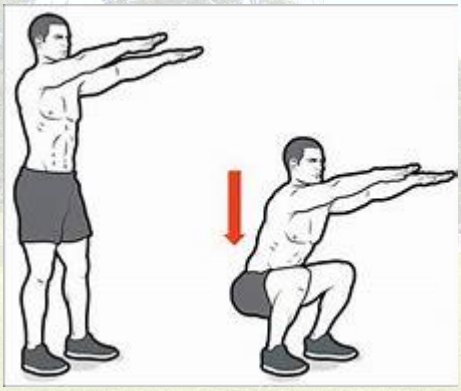
Mercredi 30 juin :
Footing 45 minutes
Étirements 10-15 minutes

Vendredi 2 juillet : Footing 3*15 minutes : 15 minutes allure régulière
15 minutes allure soutenue
15 minutes allure régulière
Renforcement musculaire : 3*fois abdos + 2*15 squats + 2*10 burpees + gainage
Étirements 10-15 minutes

Mardi 6 juillet : **<u>Reprise des entraînements à 19h (pensez à TeamPulse)</u>**

Pensez à bien vous hydrater durant vos séances !

Squats :



Burpees :