

Programme de préparation physique d'avant saison 2015 - 2016

Vendredi 24 Juillet 25 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 6 minutes Abdos (2x10) + Gainage (30sc) Footing : 10 minutes modéré Étirements + Hydratation : 10 minutes	Samedi 1 Août 35 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 10 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 10 minutes modéré Abdos (3x10) + Gainage (1mn) Étirements + Hydratation : 10 minutes	Lundi 10 Août 33 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 9 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent) Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 9 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent) Pompes (2x10) + Gainage (1mn 30sc) Étirements + Hydratation : 10 minutes
Lundi 27 Juillet 30 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 6 minutes Abdos (2x15) + Gainage (40sc) Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 10 minutes	Mardi 4 Août 40 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 10 minutes modéré Abdos (3x15) + Gainage (1mn) Étirements + Hydratation : 10 minutes	Mercredi 12 Août 36 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 12 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent - 3 mn rapide) Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 9 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent) Pompes (2x15) + Gainage (1mn 30sc) Étirements + Hydratation : 10 minutes
Mercredi 29 Juillet 30 mn de course	Footing : 20 minutes modéré Étirements + Hydratation : 6 minutes Abdos (2x20) + Gainage (50sc) Footing : 10 minutes modéré Étirements + Hydratation : 10 minutes	Vendredi 7 Août 40 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 10 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing : 15 minutes modéré Abdos (3x20) + Gainage (1mn 15sc) Étirements + Hydratation : 10 minutes	Samedi 15 Août 39 mn de course	Footing : 15 minutes modéré Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 12 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent - 3 mn rapide) Étirements + Hydratation : 5 minutes Footing Fractionné : 12 minutes (3 mn lent - 3 mn rapide - 3 mn lent - 3 mn rapide) Pompes (2x20) + Gainage (1mn 45sc) Étirements + Hydratation : 10 minutes

Allure modérée : 150 pulsations / Allure soutenue : 170 pulsations (pour ceux qui possèdent un cardio-fréquencemètre)

**AVANT D'EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE, PENSEZ A CONTINUER DIFFÉRENTES ACTIVITÉS SPORTIVES
(Vtt - tennis - natation - footing - ...)**

Nom	Prénom	Adresse	Commune	Téléphone	Téléphone 2	E-mail
BEAUMIER	JORDAN	13 Rue de la Commanderie	49450 VILLEDIEU	02 41 29 64 73	06 48 99 59 21	beaumier.veronique@orange.fr
BEDOUET	ANTOINE	9, Allée des Perrières	49450 VILLEDIEU	02 41 64 68 56	06 11 53 60 54	regis.bedouet@aliceadsl.fr
BOUDAUD	CORENTIN	20 Rue de la Bédour	49450 VILLEDIEU	02 41 64 22 58	06 37 63 95 06	n.boudaud@orange.fr
CHARRIER	SYLVAIN	16, Allée des Perrières	49450 VILLEDIEU	02 41 30 09 48	06 66 07 08 50	jeanyves.charrier@dartybox.com
COUSSEAU	ALEXIS	26, Rue de l'herbaudière	49450 VILLEDIEU	02 41 30 33 67	06 22 51 53 59	jpcousseau@wanadoo.fr
DELAUNAY	TIMOTHE	12 Rue de la Bédoure	49450 VILLEDIEU	02 41 30 21 06	06 73 57 42 20	datian@orange.fr
GUILLET	STEVEN	19, Rue des Monneries	49450 VILLEDIEU	06 10 77 38 66		thierry.guillet8@orange.fr
HULLIN	ROMAIN	30 Rue des Mauges	49450 LA RENAUDIERE	02 41 30 10 09	06 79 00 78 92	hullin.freddy@orange.fr
LAUNEAU	ALEXANDRE	6, Rue de la Minée	49450 LA RENAUDIERE	02 41 30 03 30	06 80 07 23 65	denis.launeau@orange.fr
MAURILLE	ROMAIN	30, Rue de La Grotte	49450 VILLEDIEU	02 41 30 06 23	06 81 80 07 48	bruno.maurille@orange.fr
RENOU	ANTHONY	13, Rue Johannès	49450 VILLEDIEU	02 41 30 54 50	06 26 10 68 19	renou.christian@live.fr
RICHARD	MATHIS	68 Rue ST Joseph	49450 VILLEDIEU	02 41 30 18 47	06 20 86 47 63	c9895@aol.com