

## Programme type sur 4 semaines (à renouveler si nécessaire)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<b>Lundi</b>		Footing 1h souple Abdos 30/60/60 Tractions 6x3 Pompes 6x10		Footing 45' souple
<b>Mardi</b>	Footing 30' souple Abdos 20/40/40 Tractions 4x3 Pompes 4x10		Footing 45' souple	
<b>Mercredi</b>		Footing 1h15 souple		Footing 40' souple
<b>Jeudi</b>	Footing 45' allure moyenne Abdos 20/40/20 Tractions 6x3 Pompes 6x10		Footing 1h, dont -10' allure « cross », -5' souple, -5' allure « cooper », -10' souple, -10' allure « cross » Abdos 3x60 Tractions 10x3 Pompes 10x8	
<b>Vendredi</b>		Footing 1h dont - 5' allure « cross » - 5' souple - 2' allure « cooper » - 5' souple - 5' allure « cross » Abdos 30/60/30 Tractions 4x 4 Pompes 5x12		Footing 30' souple
<b>Samedi</b>	Footing 45' dont -2x5' allure « cross » Abdos 3x40 Tractions 4x4 Pompes 5x12		Footing 45' souple Abdos 2x20 Tractions 2x5, Pompes 3x10	Footing 45' souple Abdos 2x20 Tractions 2x5, Pompes 3x10
<b>Dimanche</b>		Footing 45min allure moyenne Abdos 40/80/40 Tractions 6x4 Pompes 7x10		

Recommandations d'usage :

\* pensez à vous hydrater un max avant, pendant et après l'effort avec de l'eau

\* pensez aux étirements

\* attention à l'alimentation

\* attention à l'alcool.

