**PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE JUILLET 2022**

**LUNDI 18 JUILLET 2022**

**Course 3x12 minutes en aisance respiratoire** : 2 min de récup en marchant entre chaque course.

**Mardi 19 JUILLET 2022**

**Course 2x20 minutes en aisance respiratoire**

3 min de récup en marchant entre chaque course.

**Renforcement musculaire** :

4 tours : 45’’ effort / 15’’ récup. chaque exercices suivants

Air squat/fente/pompe à genoux/gainage ventral/gainage latéral (alterné D et G)

**MERCREDI 20 JULLET 2022**

**Repos**/Etirements : voir fiches étirements

**JEUDI 21 JUILLET 2022**

**Course en continu 35 minutes en aisance respiratoire.**

**Renforcement musculaire :**

4 tours : 45’’ effort / 15’’ récup. chaque exercices suivants

Squat jump/burpees/mountain climber/pompes à genoux/crunch/gainage contro- latéral

**VENDREDI 22 JUILLET 2022**

**Course échauffement 5’/10’ au ressenti**

Enchainer 8 fois : 1min accélération / 2min récup active

**Accélération** : Allure moyenne : entre 14km/h et 15km/h (soit 26 à 24 secondes aux 100m). **Récupération** : 9km/h (soit 40 secondes aux 100m)

**SAMEDI 23 JUILLET 2022**

**Renforcement musculaire :**

4 tours : 45’’ effort / 15’’ récup. chaque exercices suivants

Fentes/squat jump/pompes à genoux/gainage ventral/gainage contro-latéral

**DIMANCHE 24 JUILLET 2022**

**Repos**/Etirements : voir fiches étirements