

Afin de reprendre avec un minimum de condition physique, voici une légère remise en condition à pratiquer 4 semaines avant la reprise.

Semaine 1

3 séances de 25 minutes de footing

1 séance de gainage / abdos / pompes (à vous de gérer les répétitions et les durées)

Semaine 2

2 séances de 25 minutes de footing

1 séance de 20 minutes de footing puis 1 série de 8 fois 20''/20'' (20 secondes de course rapide / 20 secondes de récup (la récup : soit on reste sur place, soit on marche, soit on trotte))

1 séance de gainage / abdos / pompes (à vous de gérer les répétitions et les durées)

Semaine 3

2 séances de 25 minutes de footing

1 séance de 20 minutes de footing puis 1 série de 10 fois 20''/20'' (20 secondes de course rapide / 20 secondes de récup)

1 séance de gainage / abdos / pompes (à vous de gérer les répétitions et les durées)

Semaine 4

2 séances de 25 minutes de footing puis 5 minutes de course allure soutenue

1 séance de 20 minutes de footing puis 2 séries de 8 fois 20''/20'' (20 secondes de course rapide / 20 secondes de récup)

1 séance de gainage / abdos / pompes (à vous de gérer les répétitions et les durées)