

DATES	ENDURANCE CAPACITE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
LUNDI 29 JUILLET	2 FOOTINGS DE 15 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque avec pause <b>ABDOS</b> : 15 "Classique"
MERCREDI 31 JUILLET	2 FOOTINGS DE 15 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque avec pause <b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"
VENDREDI 2 AOUT	2 FOOTINGS DE 15 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque avec pause <b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"
LUNDI 5 AOUT	2 FOOTINGS DE 25 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque sans pause <b>ABDOS</b> : 15 "Classiques" <b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x6
MERCREDI 7 AOUT	2 FOOTINGS DE 25 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque sans pause <b>ABDOS</b> : 15 GRAND DROIT/ 15 OBLIQUE GAUCHE ET DROIT <b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x6
VENDREDI 9 AOUT	2 FOOTINGS DE 25 MINUTES	<b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES) 30 secondes de chaque sanspause

		<p><b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"</p> <p><b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x6</p>
<b>LUNDI 12 AOUT</b>	2 FOOTINGS DE 35 MINUTES	<p><b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES)</p> <p>45 secondes de chaque sans pause</p> <p><b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"</p> <p><b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x10</p>
<b>MERCREDI 14 AOUT</b>	2 FOOTINGS DE 35 MINUTES	<p><b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES)</p> <p>45 secondes de chaque sans pause</p> <p><b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"</p> <p><b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x10</p>
<b>VENDREDI 16 AOUT</b>	2 FOOTINGS DE 35 MINUTES	<p><b>GAINAGE</b> : VENTRAL/ DORSAL/ LATERAL (2 COTES)</p> <p>45 secondes de chaque sans pause</p> <p><b>ABDOS</b> : 15 "Classiques"</p> <p><b>POMPES</b> : JAMBES TENDUES OU SUR LES GENOUX x10</p>