

PROGRAMME DE MAINTIEN EN FORME VACANCES D'ETE JUILLET/AOUT 2025**ATTENTION N'OUBLIEZ PAS DE RESPECTER UNE COUPURE ESTIVALE D'ENVIRON 10 à 12 JOURS dans lesquels vous pouvez maintenir un footing de 45' par semaine.**

Mardi 8/07	Footing 30' + 6 x 2' vite récup 1'00 + footing 15'	RDV Parc de Flins 18H45
Jeudi 10/07	Footing 30' + 10 x 30''/30'' + Footing 15' + Abdos/gainage 10'	
Dimanche 13/07	Sortie Cool 1H10	
Mardi 15/07	Footing 1H05' avec 4 x 4' vite récup 1'30'' + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 17/07	Footing 30' + 5'/4'/3'/2'/1' récup moitié du temps d'effort. +10' footing	
Dimanche 20/07	Sortie Cool 1H15	
Mardi 22/07	Footing 30' + Séance de côtes 10 x 120m en côte récup sur la descente + Footing 15'	Séance de côtes
Jeudi 24/07	Footing 1H00 à allure progressive. (Augmentation progressive de l'allure de course)	
Dimanche 27/07	Sortie Longue 1H15 avec 3 blocs 5' vite récup 2'00	
Mardi 29/07	Footing 25' + 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1' récup de moitié + 10' footing + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 31/07	Footing 1H10 avec accélération dans chaque côte du parcours.	Séance de côtes
Dimanche 03/08	Sortie Cool 1H15	
Mardi 05/07	Footing 25' + 1'/1'/2'/2'/5'/2'/2'/1'/1' récup moitié du temps d'effort + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 07/08	Footing 25' + Séance de côtes circuit 10 x 40'' en cote récup sur la descente. + 15' Footing.	Séance de côtes
Dimanche 10/08	Sortie Longue 1H20 en EF	
Mardi 12/08	Footing 1H10 avec 10 x 1'/1' + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 14/08	Footing 1H00 à allure progressive. (Augmentation progressive de l'allure de course)	
Dimanche 17/08	Footing 1H15/20' en EF	
Mardi 19/08	Footing 20' + 3x 1'/1' + 3 x 2'/1' + 3 x 3'/1' + 20' retour au calme + Abdos/Gainage 10'	
Jeudi 21/08	Footing 1H10 avec 2 x 8' vite récup 3'	
Dimanche 24/08	Sortie Longue 1H15'	
Mardi 26/08	Footing 20' + 8 à 10 x 2' vite /1'lente + retour au calme + Abdos/gainage 10'	
Jeudi 28/08	Séance de Cotes longues 6 x 800m en cotes circuit la Falaise	Séance de Côtes
Dimanche 31/08	Sortie longue 1H15' cool	
Mardi 02/08	RETOUR AU STADE – DEBUT DE SAISON OFFICIEL	