PLAN REPRISE VOLLEY 3 SEMAINES

lundi	mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	0.00
28-Jul	29-Jul	30-Jul	31-Jul	1-Aug	2-Aug	3-Aug	Total de la semaine
10 FOOTING LENT + 3 X 30 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 30 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix		10 FOOTING LENT + 5 X 30 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 30 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix	10 FOOTING LENT + 5 X 30 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 30 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)		
lundi	mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
4-Aug	5-Aug	6-Aug	7-Aug	8-Aug	9-Aug	10-Aug	
10 MIN FOOTING LENT + 3 X 10 SEC SPRINT RECUP 50 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix		10 MIN FOOTING LENT + 5 X 10 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 50 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix	15 MIN FOOTING LENT + 7 X 10 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 50 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)		
11-Aug	12-Aug	13-Aug	14-Aug	15-Aug	16-Aug	17-Aug	
15 MIN FOOTING LENT + 2 X 10 SEC SPRINT RECUP 50 SEC MARCHE + 3 X 20 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 40 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix		15 MIN FOOTING LENT + 3 X 10 SEC SPRINT RECUP 50 SEC MARCHE + 2 X 30 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 30 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)	RENFORCEMENT 2, Commencer par exercice 11, ou 12 mais ne pas enchainer les deux, puis faire 6 exercices au choix	15 MIN FOOTING LENT + 4 X 10 SEC SPRINT RECUP 50 SEC MARCHE + 3 X 30 SEC ACCELERATION PROGRESSIVE RECUP 30 SEC MARCHE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHOISIR 4 EXERCICES SAUF (5,11,12)		
18-Aug	19-Aug	20-Aug	21-Aug	22-Aug	23-Aug	24-Aug	
REPRISE ENTRAINEMENT ASNIERES							