

Mercredi 04 Juin 2014

30mn footing + PPG

Travail De cote Pyramide

4 Flexions + isométrie 25'' en pré fatigue_+

2 x

30 + 45 + 1mn + 1mn30 + 1mn30 + 1mn + 45 + 30

Récupération descente en trottinant au point départ

récup séries 3mn footing

Total travail cote : 15mn

+

10 mn footing

Mercredi 11 Juin 2014

30mn footing + PPG

+

Travail De cote

4 Flexions + Isométrie 30'' en pré fatigue

2 x

2x30 + 2x 45 + 2 x 1mn + 2x 1mn30

Récupération descente en trottinant au point départ

récup séries 3 mn footing

Total travail cote : 15mn

+

10 mn footing

Mercredi 18 Juin 2014

30mn footing + PPG

+

Travail De cote Pyramide

4 Flexions + isométrie 30'' en pré fatigue_+

2 x

45 + 1mn + 1mn30 + 1mn45 + 1mn30 + 1mn + 45

Récupération descente en trottinant au point départ

récup séries 3mn footing

Total travail cote : 16mn30

+

10 mn footing

Mercredi 25 Juin 2014

30mn footing + PPG

+

Travail De cote

4 Flexions + Isométrie 30'' en pré fatigue

2 x

2 x 1mn + 2 x 1mn 30 + 2x 1mn45

Récupération descente en trottinant au point départ

récup séries 3 mn footing

Total travail cote : 15mn

+

10 mn footing

Bon entraînement à tous