

## Programme de preparation

### 1 Semaine du 01 au 06 Aout

3 seances de courses entre 35' et 40' pulsations entre 140 et 150

Ne pas oublier les étirements

Tous les jours 2x30 pompes et 2x30 Abdominaux

### 2 Semaines du 08 au 14, Aout

3 seances de courses de 30' pulsations entre 160 et 180

Ne pas oublier les étirements

Tous les jours 3x25 pompes, 3x25 Abdominaux, 3x25 dorseaux et 3x25 rameurs

**RDV le 16 Aout 18h30 au stade**

pensez a amener vos bouteilles d eau

Bonnes Vacances a tous

**ORTEGA Francisco**

06 48 74 41 95



c est chouette le corbas  
handball



ta pas une  
excuse pour la  
prochaine fois