

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