

## PLANNING DE REPRISE INDIVUELLE

AS.MESANGER

SAISON 2022/2023

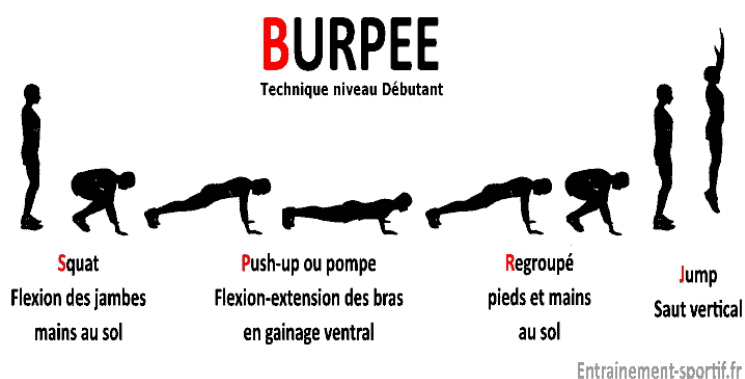


### Du 18/07 au 24/07 :

- 3 footings de 30 minutes en aisance respiratoire
- 2x20 pompes/ 2 x30 secondes de gainage (4 types : Grand droit/2 obliques/dorsaux) / 2x30 secondes de chaise.
- Jonglerie
- Etirements / Hydratation

### Du 25/07 au 31/07 :

- 3 footings : 15 minutes aisance respiratoire puis 30 sec rythme soutenu 30 sec repos pendant 8 min puis 15' en aisance respiratoire
- 20 pompes/ 1min gainage sur les 4 positions/ 45 secondes de chaise/ 10 squats/ 10 burpees
- Jonglerie
- Etirements/ Hydratation



**Afin de pouvoir individuellement passer une bonne saison, la préparation physique individuelle n'est pas une option LOIN DE LA...**

**Vous devez être prêt à supporter une charge de travail physique dès la reprise collective**

**Vous pouvez y associer d'autres sports (Natation, Tennis, Vélo...)**

**Je COMPTE SUR VOUS !**