

Saison 2008 / 2009

Programme de reprise 15 ans

Pendant vos vacances, voici le programme à suivre pour une reprise sans soucis :

FOOTING

Lundi 18 août :

2 x 15 minutes à 120, 130 pulsations + étirements et surtout bien s'hydrater.

Mercredi 20 août :

2 x 20 minutes à 130, 140 pulsations + étirements et hydratation.

Jeudi 21 août :

35 minutes à 150 pulsations + étirements et hydratation

Vendredi 21 août :

2 x 30 minutes à 160 pulsations + étirements et hydratation

Samedi 23 août :

45 – 50 minutes à 150 pulsations + étirements et hydratation

Bonnes vacances à tous

Yongo Didier
Educateur 15 ans