

## AVRIL

**!!! CHAQUE SEANCE SPECIFIQUE (MARDI ET JEUDI) DEBUTE PAR 20' D'ECHAUFFEMENT ET SE TERMINE PAR 10/15' DE RETOUR AU**

**r = récup' entre les répétitions R = récup' entre les séries de répétitions**

- 1 Me
- 2 Je 45'-60' dont 7x30/30 + 3 côtes de 150m environ avec 12 sauts squats au début de chaque côte
- 3 Ve 40' cool (càp, vélo, ellipt.) + Gainage 10'
- 4 Sa
- 5 Di 1h-1h10 dont 3x3/3 + 3x1/1 + 3x 40/20
- 6 Lu Gainage 18' + 45' cool
- 7 Ma
- 8 Me 30' cool + PPG sauts ( 6exer. au choix) + 20' cool
- 9 Je
- 10 Ve 1h10-30 cool-fun avec un max de côtes
- 11 Sa 40' + 12 exer. PPG Sauts + 8 exer. gainage + 15' cool
- 12 Di Vélo 1h20 à 2h30 aux sensations en fonction de votre distance cible. Max 80% de vos puls max pour ceux qui roulent avec cardio.
- 13 Lu
- 14 Ma 1h-1h10 dont 4\_3\_2 (R= 5' cool)
- 15 Me Gainage 16' + 50' cool dont une côte (environ 100m) à faire 6 fois avec 10 sauts squats avant chaque montée
- 16 Je
- 17 Ve 50-60' (avec une partie càp et une partie vélo ou elliptique si vous avez) + PPG Sauts (8 exer. au hasard!)
- 18 Sa
- 19 Di 1h10-30 cool dont 2x10' plus rapides avec min 15' cool entre les 2
- 20 Lu
- 21 Ma 30' + PPG Sauts 12 exer. + 15-20' cool
- 22 Me 45-55' cool dont 2x 8x30/30 (R=6' cool)
- 23 Je
- 24 Ve Gainage 12' + 40' cool + 8 exer. Sauts au choix
- 25 Sa
- 26 Di 1h20-30 cool ou vélo jusqu'à 2h
- 27 Lu
- 28 Ma Croisée : petit circuit près de chez vous : (20' + 6 exer. Sauts + 4 exer. Gainage)x5
- 29 Me 45' cool
- 30 Je 1h-1h10 dont 6x2/2 sur tres vallone, pas trop pousser dans le rapide