

Programme d'entraînements pour la préparation de la Corrida du 9 octobre 2011

Les Dimanche:
4-11-18-25 Septembre et 2 Octobre 2011:

RDV à 10h au stade Louis Dolly

- **40'** d'échauffement (footing+ppg)
- **40'** de renforcements musculaires
« chaînes musculaires inférieures » quadriceps, mollets, ischios jambiers...
- **20'** de courses et de techniques de courses.
« Technique de gestion et de l'oxygénation » (*apprendre a respirer durant un footing*)
« [Développement VMA](#) (exercices de courses servant à faire travailler la fréquence cardiaque)
- **20'** D'étirements

Les séances seront adaptées à tous les niveaux. Voir par groupes de niveaux.

Les licenciés auront une séance supplémentaire avec des variations adéquates à leur condition physique.

A dimanche !!