**PROGRAMME AVANT-SAISON – ASM RIVERY HAND**

Ce programme est destiné aux joueurs désireux d’arriver un minimum en condition pour la reprise de l’entrainement.

Principe : 3 séances par semaine – Lundi – Mercredi – Vendredi

1 jour de récupération entre chaque séance

**SEMAINE 1 – 23 + 25 + 27 JUILLET 2012**

1/ Footing 20 minutes + renforcement musculaire

3 x 8 pompes + 3 x 15 abdos ( crunch grands droits + obliques ) + gainage 3 x 15 secondes par position

Facial + Latéral + Dorsal

Etirements

2/ Footing 25 minutes + étirements

3/ Footing 30 minutes + étirements

**SEMAINE 2 – 30 JUILLET + 1 + 3 AOUT 2012**

1/ Footing 30 minutes + renforcement musculaire

3 x 10 pompes + 3 x 20 abdos ( crunch grands droits + obliques ) + gainage 3 x 20 secondes par position

Facial + Latéral + Dorsal

Etirements

2/ Footing 2 x 15 minutes – Récupération 3 minutes entre chaque série ( étirements )

3/ Footing 30 minutes + étirements

**SEMAINE 3 – 6 + 8 + 10 AOUT 2012**

1/ Footing 35 minutes + renforcement musculaire

3 x 12 pompes + 3 x 25 abdos ( crunch grands droits + obliques ) + gainage 3 x 25 secondes par position

Facial + Latéral + Dorsal

Etirements

2/ Footing 10 minutes + 5 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 4 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 3 minutes allure soutenue + 5 minutes allure footing

Total – 33 minutes + étirements

3/ Footing 30 minutes + étirements

**SEMAINE 4 – 13 + 15 + 17 AOUT 2012**

1/ Footing 35 minutes + renforcement musculaire

3 x 15 pompes + 3 x 30 abdos ( crunch grands droits + obliques ) + gainage 3 x 30 secondes par position

Facial + Latéral + Dorsal

Etirements

2/ Footing 10 minutes + 4 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 3 minutes + 2 minutes allure footing + 1 minute + 10 minute allure footing

Total – 33 minutes + étirements

3/ Footing 35 minutes + étirements

**SEMAINE 5 – 20 + 22 + 24 AOUT 2012**

1/ Footing 40 minutes + renforcement musculaire

3 x 20 pompes + 3 x 35 abdos ( crunch grands droits + obliques ) + gainage 3 x 35 secondes par position

Facial + Latéral + Dorsal

Etirements

2/ Footing 10 minutes + 2 séries de 6 x 30 secondes d’effort + 30 secondes de récupération + récupération 3 minutes en marchant entre chaque série + 5 minutes allure footing

Total – 30 minutes + étirements

3/ Footing 30 minutes + étirements

Reprise de l’entrainement : 28 aôut 2012

Bonnes vacances et bon courage.

C. FOURNIER