



PRÉPARATION INDIVIDUELLE

SAISON 2022/2023



DATE	ACTIVITÉ	DURÉE	INTENSITÉ	OBSERVATION
03/07/2022	Footing 30' + Étirement 15'	45 minutes	50 % - 60 %	Allure tranquille
05/07/2022	Footing 30' + Étirement 15'	45 minutes	60 %	
08/07/2022	Footing 20' + Étirement 5' Footing 20' + Étirement 5'	50 minutes	60 % - 70 %	Allure plus soutenue
10/07/2022	Footing 40' + Étirement 5'	45 minutes	50 %	
12/07/2022	Footing 40' + Étirement 5'	45 minutes	60 %	
14/07/2022	Footing 30' + Fractionné 30'	1 heure	70 % - 80 % - 90 %	Allure soutenue et intensité forte
19/07/2022	Footing 45' + Musculation 10'	55 minutes	60 %	
21/07/2022	Footing 30' + Fractionné 30' + Musculation 10'	1h10	70 % - 80 % - 90 %	Allure plus soutenue
23/07/2022	Footing 60'	1 heure	50 % - 60 %	Allure tranquille

SÉANCE FRACTIONNÉE

DURÉE TOTALE	TEMPS DE TRAVAIL	CONTENU
0' → 10'	10 minutes	Footing allure tranquille
10' → 18'	1 minute	Footing allure rapide 80 %
	3 minutes	Footing lent
	1 minute	Footing allure rapide 90 %
	3 minutes	Footing lent
18' → 24'	3 minutes	Allure soutenue 70 %
	3 minutes	Allure modérée 60 %
24' → 30'	6 minutes	Footing allure tranquille

MUSCULATION

Pompes statiques le plus longtemps possible

Abdominaux statiques (gainage) le plus longtemps possible

Chaise le plus longtemps possible