

## COMMENT PROFITER DE LA COUPURE HIVERNALE POUR REPARTIR PLUS FORT : VOTRE PROGRAMME D'ENTRETIEN

L'année touche à sa fin mais pas la saison. Plus la durée de la trêve sera longue plus la préparation physique devra être intense et longue. Il est donc important de ne pas couper trop longtemps et de ne pas rester inactif pendant le mois de trêve qui se présente à vous. Nous vous conseillons une coupure maximum de 10 jours. Il a été prouvé qu'une période plus longue pourrait engendrer des pertes métaboliques et cardio-respiratoires.

C'est pourquoi nous vous proposons une trame de travail pour arriver en forme à la reprise. Celle-ci n'est pas exhaustive vous pouvez bien évidemment l'agréments avec d'autres sports et adapter l'échéancier suivant en fonction de vos contraintes familiales et/ou professionnelles.

Voici un exemple de répartition :

- **28/12/2016:** Footing 30 min + Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)
- **30/12/2016:** Footing 30 min + Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)
- **04/01/2017:** Footing 45 min + Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)
- **06/01/2017:** Footing 45 min + Flexion sur 1 jambe 5x10 par jambe / Ischios excentrique 5x10 par jambe / Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)
- **11/01/2017:** Footing 45 min + Fentes 4x10 par jambe / sauts escaliers 5x10 / Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)
- **13/01/2017:** Footing 45 min + Fentes 4x10 par jambe / sauts escaliers 5x10 / Renforcement musculaire (abdos/gainage/pompes 4x15/tractions4x10)

Nous vous souhaitons de bonnes vacances ainsi que de belles et agréables fêtes de fin d'années. Portez vous bien et prenez soin de vous.

*Les coaches.*