

## **TREVE DE NOEL**

### **Le Vendredi 23/12/2016**

Footing de 45 mins (vitesse modérée)  
Etirements (5mins)  
Pompes (2 series de 20 répétitions)  
Abdominaux variés (4 series de 50 répétitions)

### **Le Lundi 26/12/2016**

Footing de 45mins (Alternance comme suit)  
- 10mins course (allure normale)  
- 3mins course à 80 %  
- 3mins course de récupération  
- 3mins course à 80%  
etc..... (le répéter 3 fois)  
- 10mins course (allure normale)  
  
- Etirements (5mins)  
- Pompes (3 series de 20 répétitions)  
- Abdominaux variés (6 séries de 50 répétitions)

Bonne Fêtes de fin d'année à tous.

Jérôme et Hugues