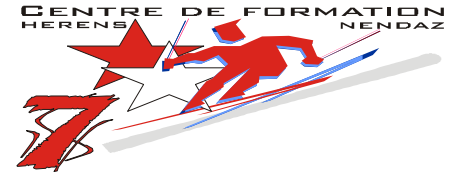

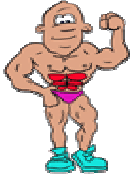

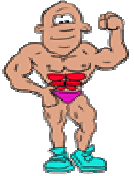


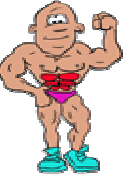






## Semaine 26 et 27 vacance juillet 2007



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Course	Force	Natation	Force	Course	Natation	Force
	 45 min dans le sable pieds nus	programme 1 	 30 min avec 1 pose au milieu	programme 1 	 1h dans le sable pieds nus	 40 min avec 1 pose au milieu	programme 1 
Après-midi	<b>Bonne vacance et bon entraînement :-)</b>						
							
			Jeux	Repos	Bronzage	Farniente	
Soir	Abdos programme 1 ou 2						
							

### 1 ENDURANCE

vélo env. 3h  
course en montagne 2h

### 2 vitesse

École de course, séries de sprint, avec variation de formes, de réaction. Selon programme

### 3 FORCE

Variantes de sauts, sur une jambe, sur deux, sauts latéraux, selon programme

### 4 JEUX COORDINATION

Faire différent sport pour la mobilité, équilibre ex  
Parcours de mobilité, travail avec planche, un tronc, la grande balle, courir dans une rivière, ou dans la forêt.

### 5 ABDOS

Tout les soir selon programme

### 6 STRETCH

Tout les soir env. 20 min  
30 secondes par exercices