**Programme d’entretien estival séniors – Saison 2017-2018**

**Objectifs de la saison**

1/ Jouer les premières places pour l’équipe A et être toujours qualifié en coupe en 2018 (minimum attendu).

2/Maintien de l’équipe B en troisième division + être en coupe en 2018.

3/ Etre dans les deux premiers à la fin de la saison pour l’équipe C.

4/ Création et pérennisation de l’équipe D sur cette saison et au delà.

5/ Renforcer les liens dans le groupe avec plus de moments conviviales.

Voici un programme d’entretien à suivre durant la trêve afin de reprendre sereinement la compétition.

**Semaine du 3 juillet au 9 juillet 2017**

Footing n°1 de 2 x 15 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°2 de 2 x 20 minutes (course modérée/140 pulsations)

**Semaine du 10 juillet au 16 juillet 2017**

Footing n°3 de 30 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°4 de 35 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°5 de 35 minutes (course modérée/140 pulsations)

**Semaine du 17 juillet au 23 juillet 2017**

Footing n°6 de 35 minutes vitesse (150 pulsations)

Footing n°7 de 40 minutes (150 pulsations)

Footing n°8 de 40 minutes (150 pulsations)

**Semaine du 24 juillet au 30 juillet 2017**

Footing n°9 de 40 minutes (160 pulsations)

Footing n°10 de 10 minutes (160 pulsations) + 30 minutes (Toutes les 3 minutes, faire 30 secondes de course soutenue)

Footing n°11 de 10 minutes (160 pulsations) + 30 minutes (toutes les 3 minutes, faire 30 secondes de course soutenue (180 pulsations)

**Semaine du 31 juillet au 6 août 2017**

Footing n° 12 de 40 minutes (160 pulsations)

Footing n°13 de 10 minutes (160 pulsations) + 2 x 15 minutes (alternance 1 minute course modérée (160 pulsations)/1 minute course soutenue (180 pulsations)

Bonnes vacances