Semaine 9		du 28 /12/26 au 03/01/27		développement spécifique		
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**dimanche**
VMA COURTE	***REPOS+PPG 3'***	***VMA courte***	***REPOS***	***FERIE***	***Endurance + PPG 3'le soir***	**Repos ou**
Endurance : *1h cool,*	**Repos**	*Endurance :* *1h15 (avec 10 minutes de 1'vite/15''lent a près 30 'd'échauffement)*	**Repos**	***FERIE***	*Endurance :* *1h15 à 1h30 pour la reprise cool*	**1H DE VELO**

PAGE SUIVANTE IMPORTANTE DE LA LIRE :

La PPG CHEZ SOI :

C'est faire des exercices pour consolider le dos et muscler toutes les parties qui nécessitent un bon maintien du corps.

L'idéal, même, tous les soirs ou tous les matins, heure fixe.

Ne faire que 3 à 5 minutes de gainage. (Entre chaque exercice une pause minimum 30 secondes à 1 minute)

Ex : sur coude (à l'aplomb des épaules) et sur pointes des pieds, allongé parallèle au sol (fesses bien dans prolongement du corps) : **3x1'**

Ou/et : allonger ventre sur le sol, lever que la tête et les épaules, les pieds et les jambes (voir mettre un bras en l'air devant, « superman ») : **3x1'**

Ou/et : allonger sur le coté se maintenir la tête avec le bras et la main (le coude au sol) et lever que la jambe (coté plafond) : **4x30secondes**

Un coup à droite et un coup à gauche.

Ou/et : la chaise contre un mur : **2x1'**

Ou/et : s'allonger sur le dos, les mains sur les abdominaux, lever les pieds qu'à **5CM DU SOL** : **5x30secondes**

Le 31/10/2026 Bruno LAMY