	programme de reprise COC
Soyez sérieux pour ce programme, le but étant de bosser dans le gymnase dès la reprise	
OBLIGATOIRE	Etirements sur chaque séance
semaine 1	
seance 1	30' de footing + 20' abdos gainage + 10' etirements
seance 2	10' de footing + 5' etirements + 2x10' de course avec variations d'allure (2' footing + 3' à 70% + 2' footing + 3' à 70%) repos 3' entre les séries. Finir par 15' abdos pompes + etirements
seance 3	20' de footing + 3x5' de travail sur 20mètres (exemple talons fesses à l'aller, retour en footing) repos entre les séries de 1' + 15' abdos pompes + etirements
semaine 2	
seance 1	10' footing léger + 20' bonne allure + 20 abdos + etirements
seance 2	10' de footing + 5' etirements + 2x10' de course avec variations d'allure (2' footing + 3' à 70% + 2' footing + 3' à 70%) repos 3' entre les séries. Finir par 15' abdos pompes + etirements
seance 3	15' footing + etirements + 3x6' de 30"x30" à 80% repos de 3' entre les séries + gainage
semaine 3	
seance 1	10' footing léger + 20' bonne allure + 20 abdos + etirements
seance 2	20' de footing + 3x7' de travail sur 20mètres (exemple talons fesses à l'aller, retour en footing) + footing 10 ' bonne allure + etirements
seance 3	15' footing + etirements + 3x6' de 30"x30" à 80% repos de 3' entre les séries +10' de footing + gainage + etirements
semaine 4	
seance 1	30' de footing en finissant sur une bonne allure + 20' abdos pompes + gainage + etirements
seance 2	10' de footing + 6x4' de course allure soutenue +3' de recuperation entre les series + abdos + etirements
seance 3	15' footing + etirements + 3x6' de 30"x30" à 80% repos de 3' entre les séries +10' de footing + gainage + etirements
Vous pouvez remplacer les séances par d'autres activités sportives	