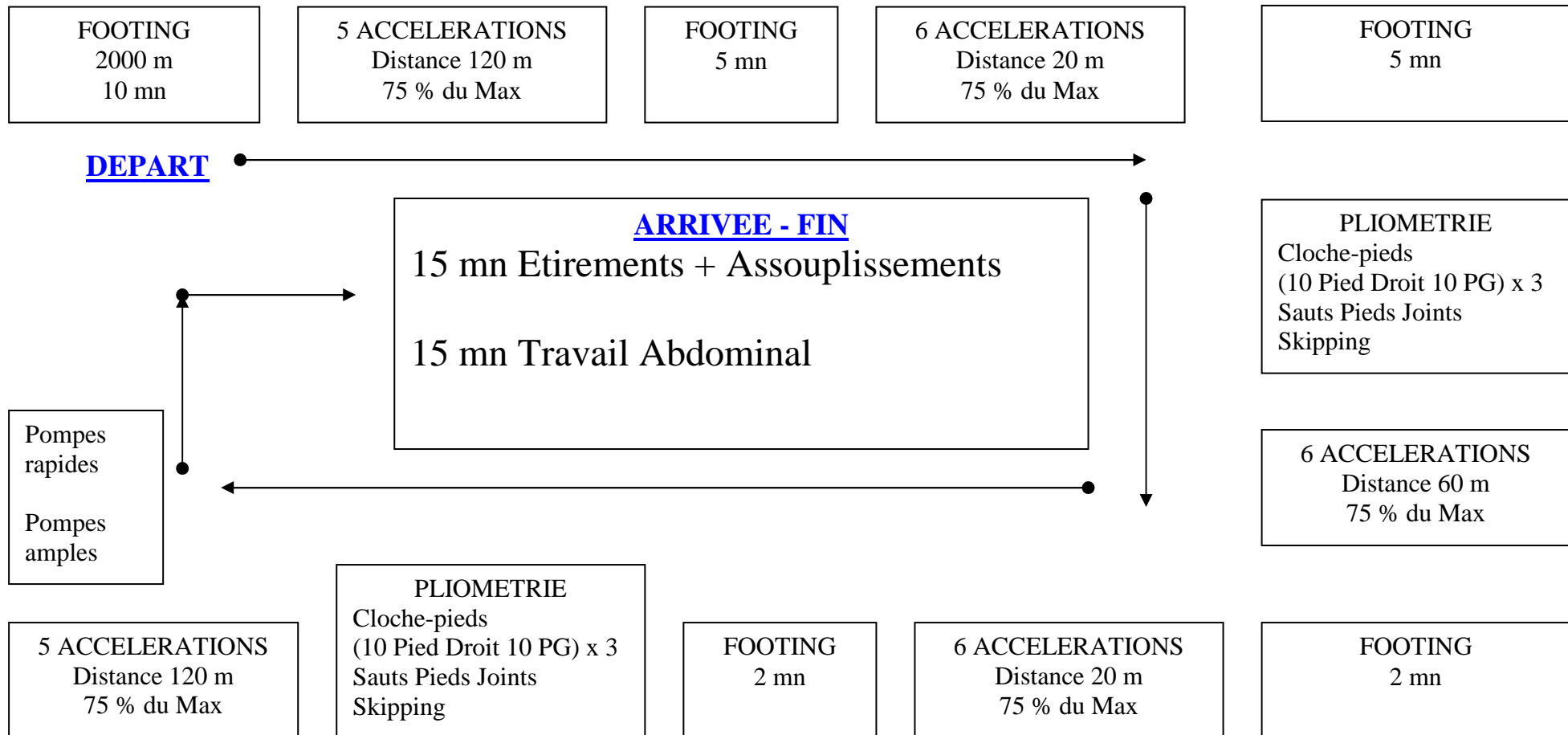


DU 1^{er} Août 2008 au 17 Août 2008

FARTLECK

Reprise individuelle ou par petits groupes



REPRISE INDIVIDUELLE

Fartleck + Activités sportives variées : Tennis ou Vélo ou Beach-sport

Du 20 Juillet au 31 Juillet
3 à 4 sorties

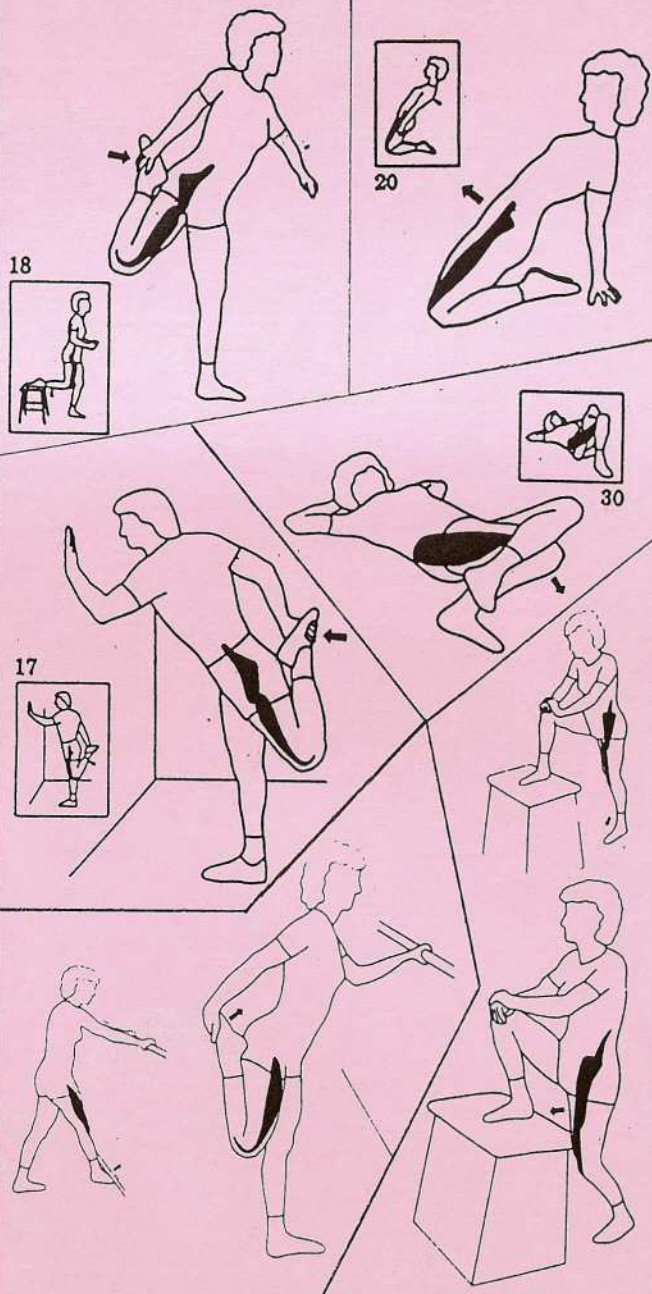
Du 1^{er} au 17 août 2008 :
Fartleck + Activités sportives variées :
Tennis ou Vélo ou Beach-sport

4 à 5 sorties

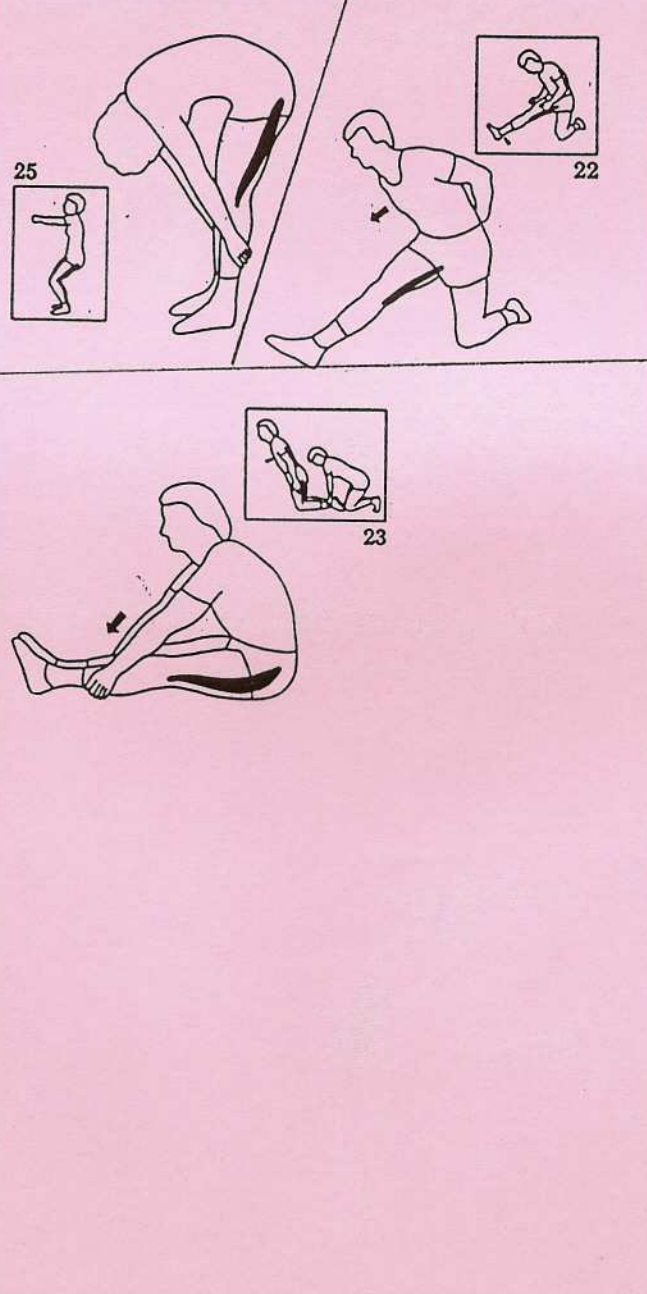
REPRISE COLLECTIVE

Lundi 18 Août 2008 à 19 h 30 au stade du clos Gaultier
TEST VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

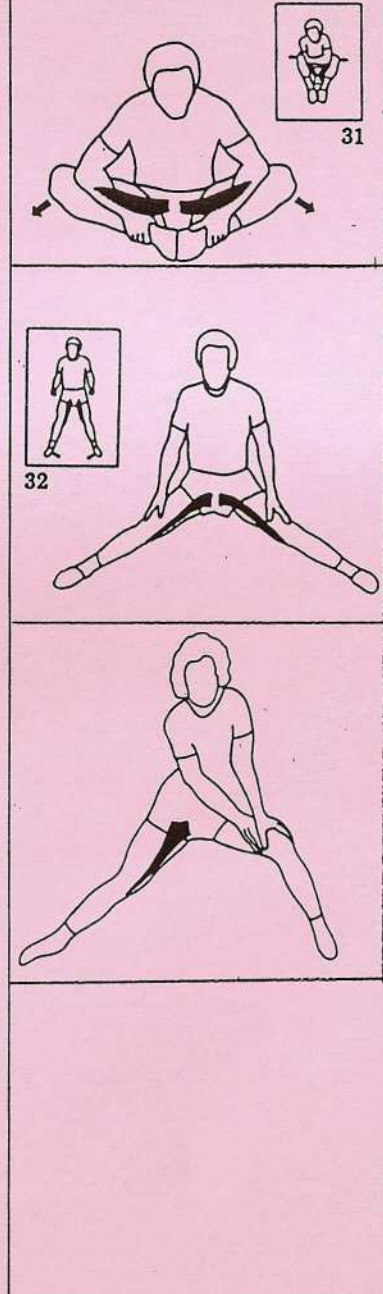
**ETIREMENTS DES QUADRICEPS
PARTIE ANTERIEURE DE LA CUISSE**



**ETIREMENTS DES ISQUIO-JAMBIERS
PARTIE POSTERIEURE DE LA CUISSE**



**ETIREMENTS DES ADDUCTEURS
PARTIE INTERNE DE LA CUISSE**



Les **ETIREMENTS** & le **STRETCHING** ou **CRE CONTRACTION + RELACHEMENT + ETIREMENT** sont une excellente préparation à l'effort sportif : ils préviennent les blessures, améliorent la mobilité et le rendement, évitent l'apparition de raideurs après l'effort. Ils s'opposent également au vieillissement des muscles et des tendons. Les étirements sont un complément indispensables à la préparation du sportif.

ETIREMENTS DES MOLLETS



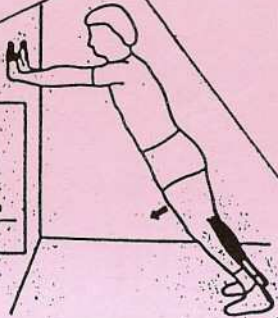
40



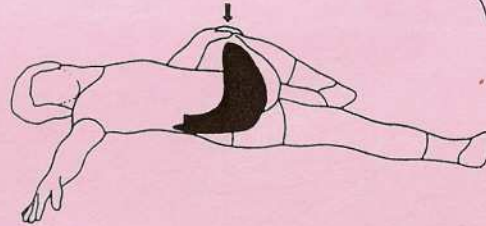
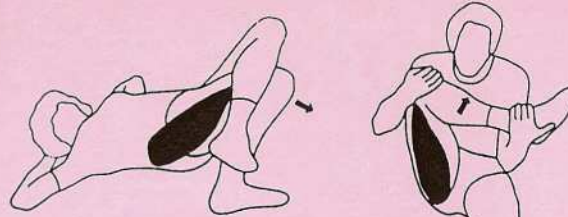
41



39



ETIREMENTS DES FESSIERS



ETIREMENTS DES ABDOMINAUX



53



ETIREMENTS DES PECTORAUX DES DORSAUX



2



7



46