

C'est reparti !

## Reprise U15 JFB

A faire à la maison, ou entre copains c'est plus sympa...

Important: bien t'hydrater (1L eau/jour) et bien t'étirer.

<b>vendredi 29 juillet</b> <b>lundi 1 août</b>	2x15 minutes footing allure modérée avec marche 3 minutes entre les 2	Etirements ischios, quadriceps, adducteurs et dos 5 minutes	Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
<b>mercredi 3 août</b> <b>vendredi 5 août</b> <b>lundi 8 août</b>	2x25 minutes de footing allure normale avec 3 minutes de marche au milieu et 5 minutes d'étirements à la fin		Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
<b>mercredi 10 août</b>	25 minutes de footing allure normale puis 16 minutes variation de rythme (1min30 allure normale puis 30secondes allure soutenue puis on recommence 8x) et 5 minutes d'étirements à la fin		Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
<b>vendredi 12 août</b> <b>lundi 15 août</b>	25 minutes de footing allure normale puis 20 minutes variation de rythme (1min30 allure normale puis 30 secondes allure soutenue puis on recommence 10x) et 5 minutes d'étirements à la fin		

Reprise collective

<b>1<sup>er</sup> entraînement</b> <b>mercredi 17 août</b>	Entraînement à 16h00 ( arrivée 15h45, fin 18h00 )
<b>vendredi 19 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>samedi 20 août</b>	Match amical à LA FERTE contre ALENCON 1 à 15H
<b>lundi 22 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>mercredi 24 août</b>	Match amical contre LA SELLE 1 à 15H lieu à déterminer
<b>vendredi 26 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>samedi 27 août</b>	Match amical à DOMFRONT contre DOMFRONT à 15H
<b>lundi 29 août</b>	Entraînement à 16h00

Début des entraînements hebdomadaires

<b>mercredi 31 août</b>	Entraînement à 16h30
<b>jeudi 1 septembre</b>	Entraînement B (horaire à déterminer: 17H30?)
<b>vendredi 2 septembre</b>	Entraînement A à 18h15
<b>samedi 3 septembre</b>	A: Match amical à déterminer B: Match amical contre Javron lieu à déterminer
<b>samedi 10 septembre</b>	A: Début championnat B: Début championnat ?

[POIRIER Anthony : 06.09.95.12.33](tel:06.09.95.12.33)