

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.

lundi 30 juillet mercredi 1 août	2x20 minutes footing allure modérée avec marche 3 minutes entre les 2	Etirements ischios, quadriceps, adducteurs et dos 5 minutes à faire à chaque séance	Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
vendredi 3 août lundi 6 août	2x30 minutes de footing allure normale avec 3 minutes de marche au milieu et 5 minutes d'étirements à la fin		
mercredi 8 août vendredi 10 août	20 minutes de footing allure normale puis 28 minutes variation de rythme (1min30 allure lente puis 2 minutes allure soutenue puis on recommence 8x) et 5 minutes d'étirements à la fin		Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
lundi 13 août mercredi 15 août	20 minutes de footing allure normale puis 27 minutes variation de rythme (1min allure lente puis 2 minutes allure soutenue puis on recommence 9x) et 5 minutes d'étirements à la fin		

Reprise collective

<u>1er entraînement</u> vendredi 17 août	Entraînement à 16h00 (arrivée 15h45, fin 18h00)
lundi 20 août	Entraînement à 16h00
mercredi 22 août	Match amical contre ALENCON
vendredi 24 août	Entraînement à 16h00
lundi 27 août	Entraînement à 16h00
mercredi 29 août	Match amical contre DOMFRONT
vendredi 31 août	Entraînement à 16h00
samedi 1 septembre	A: Match amical contre LEOPARDS ST GEORGES

Début des entraînements hebdomadaires

mercredi 5 septembre	Entraînement à 16h30 (arrivée 16h15 max, fin 18h30)
jeudi 6 septembre	Entraînement à 18h00 (arrivée 17h45 max, fin 19h30)
samedi 8 septembre	A: Match amical contre LA SELLE ? B: Match amical à déterminer

POIRIER Anthony : 06.09.95.12.33