

# Reprise U15 JFB

C'est reparti !

A faire à la maison, ou entre copains c'est plus sympa... [Important: bien t'hydrater \(1L eau/jour\) et bien t'étirer.](#)

<b>lundi 29 juillet</b> <b>mercredi 31 juillet</b>	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
<b>vendredi 2 août</b> <b>lundi 5 août</b>	2x30 minutes de footing allure normale avec 3 minutes de marche au milieu et 5 minutes d'étirements à la fin		
<b>mercredi 7 août</b> <b>vendredi 9 août</b>	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
<b>lundi 12 août</b> <b>mercredi 14 août</b>	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

<b><u>1er entraînement</u></b> <b>vendredi 16 août</b>	Entraînement à 16h00 ( arrivée 15h45, fin 18h00 )
<b>lundi 19 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>mercredi 21 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>vendredi 23 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>samedi 24 août</b>	Match amical à LA SELLE LA FORGE à 15H
<b>mardi 27 août</b>	Match amical contre ARGENTAN horaire et lieu à définir
<b>mercredi 28 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>vendredi 30 août</b>	Entraînement à 16h00
<b>samedi 31 août</b>	Match amical contre DOMFRONT 15H lieu à définir
<b>dimanche 1 septembre</b>	Tournoi à CONDE

Début des entraînements hebdomadaires

<b>mercredi 4 septembre</b>	Entraînement à 16h45 ( arrivée 16h30 max, fin 18h45 )
<b>jeudi 5 septembre</b>	Entraînement à 18h00 ( arrivée 17h45 max, fin 19h30 )
<b>samedi 7 septembre</b>	A: Match amical à ALENCON contre U14 USA à 15H B: Match amical à déterminer

[POIRIER Anthony : 06.09.95.12.33](mailto:POIRIER Anthony : 06.09.95.12.33)