

Préparation individuelle

(Vivement recommandée)

- Mercredi 24 Juillet :** 20' allure normale + jonglerie (10/10/10)
Vendredi 26 Juillet : 20' allure normale + jonglerie (15/15/15)
Lundi 29 Juillet : 8' vive / 15' normale / 6' vive
Mercredi 31 Juillet : 8' vive / 15' normale / 6' vive
Vendredi 2 Août : 25' allure normale + jonglerie (20/20/20)
Lundi 5 Août : 30 '' allure vive / 1'30 allure lente (8 répétitions)
Mercredi 7 Août : 8' vive / 20' normale/ 8' vive
Vendredi 9 Août : 25' allure normale + jonglerie (25/25/25)

Après chaque séance penser à :

- Boire, manger un fruit
- S'étirer (*pas immédiatement après l'effort, mais 1 heure après celui-ci*)



Préparation collective

HORAIRE DE DEBUT DE SEANCE

- Lundi 12 Août :** 14H00
Mercredi 14 Août : 14H00
Lundi 19 Août : 14h00
Mercredi 21 Août : 14h00
Lundi 26 Août : 14h00
Mercredi 28 Août : 14H00
Lundi 2 Septembre : 14H00
Mercredi 4 Septembre : 14H00

Prévoir les chaussures de football et les tennis pour courir.



Matches amicaux

Samedi 31 Août : Argentan

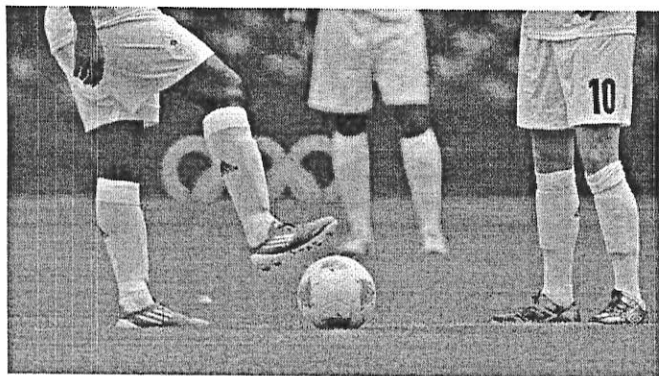
Samedi 7 Août: Alençon

Le respect des horaires est l'une des premières consignes à appliquer.

Cela induit le respect de ses partenaires, de l'encadrement et facilite la vie de groupe.

PERINET Stéphane : 06 18 47 49 39

HALLIER Gaëtan : 07 80 09 22 89



PRÉPARATION ESTIVALE U13 2019/2020

