

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.](#)

lundi 29 juillet mercredi 31 juillet	2x20 minutes footing allure modérée avec marche 3 minutes entre les 2	Étirements ischios, quadriceps, adducteurs et dos 5 minutes à faire à chaque séance	Abdominaux 5 minutes Gainage 5 minutes
vendredi 2 août lundi 5 août	2x30 minutes de footing allure normale avec 3 minutes de marche au milieu et 5 minutes d'étirements à la fin		
mercredi 7 août vendredi 9 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 12 août mercredi 14 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

1er entraînement vendredi 16 août	Entraînement à 16h00 (arrivée 15h45, fin 18h00)
lundi 19 août	Entraînement à 17h30
mercredi 21 août	Entraînement à 16h00
vendredi 23 août	Entraînement à 17h30
samedi 24 août	Match amical à LA SELLE LA FORGE à 15H
mardi 27 août	Match amical contre ARGENTAN horaire et lieu à définir
mercredi 28 août	Entraînement à 16h00
vendredi 30 août	Entraînement à 17h30
samedi 31 août	Match amical contre DOMFRONT 15H lieu à définir
dimanche 1 septembre	Tournoi à CONDE

Début des entraînements hebdomadaires

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

[POIRIER Anthony : 06.09.95.12.33](mailto:Anthony.Poirier@orange.fr)