

Matchs amicaux

Samedi 25 Août : Alençon

Samedi 1 Septembre : Tournoi à 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

CHEDEVILLE Antoine : 06 80 53 52 94



Préparation individuelle

- Lundi 6 Août :** 2 x 15' allure normale
Mercredi 8 Août : 2 x 15' allure normale
Vendredi 10 Août : 2 x 15' allure normale
Lundi 13 Août : 10' normale/10' vive/10' normale
Mercredi 15 Août : 30' allure normale
Vendredi 17 Août : 30' allure normale

Pause de 1min à 2min pour les 3 premières séances.

Après chaque séance penser à :

- Boire
- S'étirer



Préparation collective

HORAIRE DE DEBUT DE SEANCE

- Lundi 20 Août :** 14H00
Mercredi 22 Août : 14H00
Vendredi 24 Août : 14H00
Lundi 27 Août : 14H00
Mercredi 29 Août : 14H00
Vendredi 31 Septembre : 14H00

Prévoir les chaussures de football et les tennis pour courir.

Reprise le Mercredi 5 Septembre : 14H00 – 16H00

Reprise des entrainements le Mardi soir en salle le :

Mardi 11 Septembre : 17H30 – 18H30

