

**PLANNING DE  
REPRISE**

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
						1
2 : course à pied 30' + pompes + gainage	3	4 : course à pied 30' + pompes + gainage	5	6 : course à pied 30' + pompes + gainage	7	8
9 : course à pied 30' + pompes + gainage	10	11 : course à pied 30' avec accélération montée par ex+ pompes + gainage	12	13 : course à pied 30' avec accélération + pompes + gainage	14	15
16 : course à pied 45' avec accélération toute les 5' soit 9accélérations	17	18	19 : course à pied 45' avec accélération toute les 5' soit 9accélérations	20	21	22
23 : course à pied 45' avec accélération toute les 5' soit 9accélérations	24	25	26 : course à pied 45' avec accélération toute les 5' soit 9accélérations	27	28	29
30 JUILLET reprise ENTRAINEMENT	31 ENTRAINEMENT	1 AOÛT	2 ENTRAINEMENT	3 ENTRAINEMENT	4	5
6 ENTRAINEMENT	7	8 MATCH NOYAL MUZ	9	10 ENTRAINEMENT	11 SORTIE CARRETOIR FOOT GOLF (dès le matin)	12
13 MATCH BOQ	14	15 FERIE	16 ENTRAINEMENT	17 MATCH SENE	18	19
20 ENTRAINEMENT	21	22 MATCH PEAULE	23	24 ENTRAINEMENT	25	26 COUPE DE FRANCE
27	28	29 ENTRAINEMENT	30	31 ENTRAINEMENT	01-sept	2 COUPE DE FRANCE

prépa individuelle bien s'hydrater et étirements, accompagnée de gainages et pompes

reprise collective RDV au VERGER toujours prévoir les tennis, démarrage des séances 19 H précise

MATCH prévenir en cas d'absences

sortie s'inscrire dès maintenant !  
footgolf le matin puis pique nique retour Berric pétanque pallets et barbecue le soir