

**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