



**PREPARATION SAISON  
2017/2018**



	S N° 28 du 10 au 16 juillet		S N° 29 du 17 au 23 juillet		S N° 30 du 24 au 30 juillet		S N° 31 du 31 au 06 aout		S N° 32 du 07 au 13 aout		S N° 33 du 14 au 20 aout	
	NOTA						SEMAINE 1					
lundi	35 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 20 PD-20 PG 5 TETES		40 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 25 PD -25 PG 10 TETES		45 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 30 PD - 30 PG 15 TETES		50 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 35PD 35PG 20 TETES		55 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 40PD 40PG 25 TETES		60 mn allure tranquille 5 mn etirements jonglage 50PD 50PG 30 TETES	
jeudi	echa 20 mn 9km/h max 1 serie de 10 30" x 30" 10 min retour au calme		echa 20 mn 9km/h max 1 serie de 10 45" x 45" 10 min retour au calme		echa 20 mn 9km/h max 1 serie de 10 1' x 1' 10 min retour au calme		echa 20 mn 9km/h max fractionné cote ( 100 m) 1 serie de 10 recup descente 10 min retour au calme		echa 20 mn 9km/h max 5 x 300 acceleration progressive recup 1 ' 10 ' retour au calme		echa 20 mn 9km/h max 5 x 400 acceleration progressive recup 1 ' 10 ' retour au calme	
samedi	45 mn allure tranquille 5 mn gainage		50 mn allure tranquille 5 mn gainage 5 mn abdos		50 mn allure tranquille 5 mn gainage 5 mn abdos		echa 30 mn 9km/h max 3 x 500 acceleration progressive recup 2' 10 ' retour au calme		60 mn allure tranquille 5 mn gainage 5 mn abdos		echa 30 mn 9km/h max 5 x 400 acceleration progressive recup 2' 10 ' retour au calme	

**reprise entrainement cerzeau le 21 - 23 - 25 aout 2017**  
match amical le 23 aout

