

PREPARATION ATHLETIQUE INDIVIDUELLE U19

SAISON 2011/2012

LUNDI 25 JUILLET : footing de 25 minutes+ 5X15 pompes+ 5X20 abdos

MARDI 26 JUILLET : repos

MERCREDI 27 JUILLET : footing 2X15 minutes+ 5X15 pompes+5X20 abdos

JEUDI 28 JUILLET : repos

VENDREDI 29 JUILLET : Vélo (1h00) ou natation ou tennis ou footing 2X 20 minutes

SAMEDI 30 JUILLET : repos

DIMANCHE 31 JUILLET : 5X 20 pompes+ 5X30 abdos+ 5X1 minute la chaise

LUNDI 1 AOUT : footing 3X12 minutes+5X20 pompes+5X30 abdos

MARDI 2 AOUT : repos

MERCREDI 3 AOUT : footing 4x10 minutes+5X20 pompes+5X30 abdos

JEUDI 4 AOUT : footing 5X9 minutes+5X20 pompes+5X30 abdos

VENDREDI 5 AOUT : repos

SAMEDI 6 AOUT : Vélo (1h00) ou natation ou tennis ou footing 2X 30 minutes

DIMANCHE 7 AOUT : repos

LUNDI 8 AOUT : REPRISE DE L'ENTRAINEMENT AVEC LES SENIORS (présence indispensable de tout le monde)

NB :

- Ce programme est destiné aux joueurs motivés pour la futur saison et modulable en fonction de vos disponibilités, à bon entendeur !!!
- Entre les séquences de footing, étirer tous vos muscles 15 secondes (cuisse-derrière les cuisses-mollet-adducteur)
- Plus les séquences de footing se réduisent plus votre allure de course doit augmenter !!!

CHERFILS CHRISTOPHE

06.26.68.56.55