

PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON 2012/2013

Lundi	23-juil	Footing 20 min	Etirements		
Mardi	24-juil	Footing 25 min	3 séries de 50 abdos	3 séries de 20 pompes	Etirements
Mercredi	25-juil	REPOS			
Jeudi	26-juil	Pratique d'un sport: natation,vélo,tennis,football,...			
Vendredi	27-juil	REPOS			
Samedi	28-juil	Footing 2X15 min	3 séries de 50 abdos	3 séries de 20 pompes	Etirements
Dimanche	29-juil	REPOS			
Lundi	30-juil	Vélo 45 min-1h00	5 séries de 50 abdos	5 séries de 20 pompes	Etirements
Mardi	31-juil	REPOS			
Mercredi	01-août	Footing 3X12 min	70% VMA	Etirements	
Jeudi	02-août	REPOS			
Vendredi	03-août	Pratique d'un sport: natation,vélo,tennis,football,...			
Samedi	04-août	REPOS			
Dimanche	05-août	Footing 3X12 min 70% VMA	5 séries de 50 abdos	5 séries de 20 pompes	Etirements
Lundi	06-août	REPOS			
Mardi	07-août	Footing 4X12min	75% VMA	exercice de la chaise 4X1min	
Mercredi	08-août	Vélo 45 min-1h00	5 séries de 50 abdos	5 séries de 20 pompes	Etirements
Jeudi	09-août	REPOS			
Vendredi	10-août	Footing 4X12min	80% VMA	exercice de la chaise 5X1min	
Samedi	11-août	Footing 4X12min	80% VMA	exercice de la chaise 5X1min30	
Dimanche	12-août	REPOS			
Lundi	13-août	REPOS			
Mardi	14-août	REPRISE COLLECTIVE DE L'ENTRAINEMENT 19H00			

Infos nutrition: Durant cette période buvez beaucoup d'eau afin d'hydrater au mieux votre organisme, veillez également à surveiller votre alimentation. Tous ces efforts font partis de la préparation invisible du joueur.

VMA= VITESSE MAXIMUM AEROBIE

Contacts

Cherfils	Christophe	06 26 68 56 55
Mendy	Emilien	06 10 48 37 09
Laperdrix	Laurent	06 88 22 72 70
Jamet	Johann	06 14 43 31 15