

# PROGRAMME SENIORS-DH-PH-U19

## PERIODE HIVERNALE

Coupure sans activité physique : DU 19 AU 28 DECEMBRE 2016

### DATES DE REPRISE INDIVIDUELLE

- 29 DECEMBRE 2016: DH ET PH

25 mn de footing ALLURE TRANQUILLE +8\*1MN à allure forte (récup 1mn)+ 10 mn footing léger--- gainage (5 blocs 4 faces 20 secondes) + pompes (4\*10 pompes)

- 31 DECEMBRE 2016 : DH ET PH

Sortie dans bois 45 mn + renforcement musculaire

- 02 janvier 2017 : DH et PH

2\*25 mn entrecoupés par du travail musculaire (renforcement sous forme de Gainage et Abdominaux)

- 05 janvier 2017 : PH

- 25 mn de footing ALLURE TRANQUILLE +1 bloc de 12 \* 30/30+ footing de 15 mn

- 07 janvier 2017 : PH

- 25 mn de footing ALLURE TRANQUILLE +1 bloc de 12 45/45+ footing de 15 mn

-

- 09 janvier 2017 : PH

- Sortie dans bois 45 mn + renforcement musculaire

### REPRISE COLLECTIVE

*Groupe : DH*

#### Semaine 1

MARDI 03 JANVIER : entraînement à Mulsanne

MERCREDI 04 JANVIER: entraînement à Mulsanne

VENDREDI 06 JANVIER: entraînement à Mulsanne

#### Semaine 2

LUNDI 9 JANVIER : entraînement à Mulsanne

MARDI 10 JANVIER : entraînement à Mulsanne

MERCREDI 11 JANVIER : match amical DH contre PARIGNE L'EVEQUE DRH / REPRISE  
ENTRAINEMENT PH

VENDREDI 13 JANVIER: entraînement à Mulsanne

SAMEDI 14 JANVIER : Match de championnat U19 Bonchamp/ASMT

### Semaine 3

LUNDI 16 JANVIER : entraînement à Mulsanne

MERCREDI 18 JANVIER: entraînement à Mulsanne

VENDREDI 20 JANVIER: entraînement à Mulsanne + **MATCH amical PH contre USAP**

DIMANCHE 22 JANVIER: Reprise championnat DH contre Laval Bourny

Match amical PH contre LE VILLARET

**BONNES FETES DE FIN D'ANNEE.....SOYEZ AMBITIEUX....PROFITEZ BIEN...**

**LE STAFF TECHNIQUE**