***Programme de reprise de l’ASPTT Moulins saison 2013-2014***

**Programme avant saison**

Jeudi 1er août : 20 mn de footing, étirements, 15 mn de footing, étirements

Vendredi 2 août : 20 mn de footing, étirements, abdominaux (3x20), 10 mn de footing, étirements

Lundi 5 août : 30 mn de footing, étirements, pompes (3x15), 15 mn de footing, abdominaux (3x20), étirements

Mercredi 7 août : 20 mn de footing avec changement de rythmes, étirements, 20 mn de footing avec étirements

Vendredi 9 août : 20 mn de footing, étirements, vitesse (3 séries de 3x20 m), étirements, 10 mn de footing, étirements

**Reprise collective**

Lundi 12 août : RDV 18h30 au stade

Mardi 13 août : RDV 18h45 au stade

Mercredi 14 août : RDV 18h45 au stade

Vendredi 16 août : RDV 18h45 au stade

Samedi 17 août : match amical à Villeneuve : RDV 17h15 au foyer ou 18h à Villeneuve

Lundi 19 août : RDV 18h45 au stade

Mardi 20 août : RDV 18h45 au stade

Mercredi 21 août : match amical contre Avermes B (à confirmer)

Jeudi 22 août : RDV 18h45 au stade

Dimanche 25 août : 1er tour de coupe de France

Mardi 27 août : RDV 18h45 au stade

Mercredi 28 août : match amical contre Nord Vignoble : RDV 18h15 au stade

Jeudi 29 août : RDV 18h45 au stade

Dimanche 1er septembre : 2ème tour de coupe de France ?

Puis entraînements mardi et jeudi : RDV 18h45 au stade

Penser à apporter une bouteille d’eau et des baskets