



PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE CATEGORIE U17 ETE 2017

Semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	week-end
du 24 au 30 juillet	repos	footing : 40 mn	footing : 2 x 15 mn avec 3 mn repos	repos	footing : 45 mn	repos
du 31 au 6 août	repos	footing : 2 x 20 mn avec 4 mn repos	footing : 3 x 15 mn avec 3 mn repos	repos	footing : 40 mn	repos
du 7 au 13 août	repos	footing : 3 x 10 mn avec 2 mn repos	footing : 45 mn	repos	footing : 3 x 15 mn avec 3 mn repos	repos
du 14 au 20 août	repos	footing : 45 mn	intermittent : 30 s d'accélération – 30 s de footing – 2 x 10 mn avec 4 mn repos	repos	footing : 2 x 25 mn avec 3 mn repos	repos