

FOOTING SIMPLE DE 20 MINUTES le : 1 Juillet / 8 Juillet / 15 Juillet.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Planning de séances individuelles :</p> <p>A respecter à la lettre pour minimiser les blessures lors de la saison !</p> <p>Pensez à bien boire et bien vous étirez !</p>	REPOS.	<p>19 Juillet : Footing 20 min + 2 x 20 pompes et 2 x 20 abdos.</p>	REPOS.	<p>21 Juillet : Footing 40 min + 2 x 20 pompes et 2 x 20 abdos.</p>	REPOS.	REPOS.	REPOS.
	REPOS.	<p>26 Juillet : Footing 2 x 20 min + 3 x 20 pompes et 3 x 20 abdos.</p>	REPOS.	<p>28 Juillet : Footing 40 min + Fractionner sur 30 mètres x5 + 3 x 20 pompes et 3 x 20 abdos.</p>	REPOS.	<p>30 Juillet : Footing 30 min + Fractionner sur 20 mètres x 4</p>	REPOS.
	REPOS.	<p>2 Août : Footing 40 min + Fractionner sur 10 mètres x 8 + 3 x 20 pompes et 3 x 20 abdos.</p>	REPOS.	<p>4 Août : Footing 40 min + Fractionner sur 15 mètres x 6 + 3 x 20 pompes et 3 x 20 abdos.</p>	REPOS.	<p>6 Août : Footing 30 min + Fractionner sur 20 mètres x 4</p>	REPOS.

PREPARATION COLLECTIVE :

<p>Planning de séances collectives :</p> <p>Sur les séances, vous devez amener vos chaussures de foot ainsi que vos baskets !</p> <p>Arriver 10 minutes en avance ! Merci</p>	REPOS.	<p>9 Août : SEANCE TERRAIN 19H00 – 20H15 à A vessac au stade</p>	REPOS.	<p>11 Août : SEANCE TERRAIN 19H00 – 20H15 à A vessac au stade</p>	REPOS.	REPOS.	REPOS.
	REPOS.	<p>16 Août : FOOTING COLLECTIF : 19H00 – 20H15 à A vessac au stade</p>	REPOS.	<p>18 Août : FOOTING COLLECTIF : 19H00 – 20H15 à A vessac au stade</p>	REPOS.	REPOS.	REPOS.
	REPOS.	<p>23 Août : SEANCE TERRAIN 19H00 – 20H30 à A vessac au stade</p>	<p>24 Août : MATCH AMICAL ?</p>	REPOS.	REPOS.	<p>27 Août : Tournoi de Pré- saison.</p>	REPOS.
	REPOS.	<p>30 Août : SEANCE TERRAIN 19H00 – 20H30 à Fégréac au stade</p>	REPOS.	<p>1 Septembre : SEANCE TERRAIN 19H00 – 20H30 à Fégréac au stade</p>	REPOS.	<p>3 Septembre : Tournoi de Pré- saison.</p>	REPOS.

Bonne préparation à tous,

FAVREAU Pierre.