



Planning début de saison 2014/2015



U17 UFAB

Préparation individuelle de début de saison : Le travail foncier de début de saison est indispensable pour aborder la nouvelle saison sportive sans risque de blessures musculaires. Il vous facilitera également la reprise de l'entraînement.

Jours	Exercices proposés à faire individuellement
Jeudi 07Août	3x10 mn d'endurance en aisance respiratoire (2 min de récup), suivi d'un travail d'étirements
Vendredi 08 Août	2x15 mn d'endurance en aisance respiratoire (2min de récup), suivi d'un travail d'étirements
Lundi 11 Août	25 min d'endurance continue + étirements
Mercredi 13 Août	25 min d'endurance continue + étirements
Vendredi 15 Août	30 min d'endurance continue + étirements

Reprise de l'entraînement le 18 Août à 18h au stade de BRAIN (début 18h - fin 19h30).

Les entraînements auront lieu sur le stade de Brain sur Allonnes de 18h à 19h30.

Prendre une paire de Baskets pour chaque entraînement (en plus des chaussures de foot)

Jours	Programme	Lieux
Lundi 18 Août	Entraînement	
Mercredi 20 Août	Entraînement	
Jeudi 21 Août	Entraînement	
Lundi 25 Août	Entraînement	
Mardi 26 Août	Entraînement	
Mercredi 27 Août	Sortie VTT – Run and Bike	
Vendredi 29 Août	Entraînement	
Samedi 30 Août	Match de préparation	15h à Allonnes contre Longué
Mercredi 3 septembre	Entraînement	
Samedi 6 septembre	Match de préparation	15h à Allonnes contre Le Lude (à confirmer)

Bonnes vacances et rendez-vous le lundi 18 août. **Présence indispensable.**

Thomas : 06 33 23 74 32