

Planning individuel U15

Lundi 7 Août : 2 * 10 minutes de footing à allure modérée + abdos

Mercredi 9 Août : 2 * 15 minutes de footing à allure modérée + abdos

Vendredi 11 Août : 20 minutes de footing à allure modérée + abdos

Lundi 14 Août : 10 minutes de footing à allure modérée + 10 minutes plus rapide

Mercredi 16 août : 10 minutes de footing à allure modérée + 15 minutes plus rapide

Samedi 19 août : 30 minutes de footing à allure modérée + abdos

Reprise entrainement U15

Mardi 22 août : entrainement à St Hilaire de 17h15 à 19h (**prévoir chaussures de foot + chaussures de course**)

Mercredi 23 août : entrainement à St Hilaire de 17h15 à 19h (**prévoir chaussures de foot + chaussures de course**)

Samedi 26 août : match amical

Samedi 2 Septembre : tournois de Maulévrier

En cas d'absence me prévenir : Arnaud LE FOLL 06 42 06 86 28