PREPARATION D'AVANT SAISON 2015/2016

MOIS D'AOUT ET DEBUT SEPTEMBRE

U18

DATE	
Jeudi 13 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Vendredi 14 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Lundi 17 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Mardi 18 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
jeudi 20 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Samedi 22 aout	MATCH A DEFINIR
Lundi 24 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Mardi 25 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Jeudi 27 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Samedi 29 aout	MATCH A DEFINIR
Lundi 31 aout	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Mercredi 2 septembre	MATCH A DEFINIR
Jeudi 3 septembre	ENTRAINEMENT 19H15 PLAINE
Samedi 5 septembre	MATCH A DEFINIR

A partir du 7 septembre les entrainements reprendront le Lundi et le Jeudi à 19h15

PROGRAMME

Préparation individuelle

Reprise

Semaine 1

Du lundi 20 juillet au dimanche 26 juillet

Faire deux footing d'une durée de : 20 à 25 min

Pompes : 3 x 10

Musculation du haut du corps : abdos droit : 3 x 50 abdos obliques : 2 x 20

Semaine 2

Du lundi 27 juillet au dimanche 02 aout

Faire deux footing d'une durée de : 25 à 30 min

Pompes : 3 x 12

Musculation haut du corps : abdos droit : 3 x 50 abdos obliques : 2 x 20

Semaine 3

Du lundi 3 aout au dimanche 09 aout

Faire 3 footing d'une durée de : 30 à 45 min maxi

Pompes : 3 x 15

Musculation haut du corps : abdos droit : 4 x 50 abdos obliques : 2 x 25

Reprise de l'entrainement le 13 aout à 19h15