



### ENTRAINEMENT INDIVIDUEL POUR LES VACANCES CATÉGORIE U15\_ Semaine 1

Lundi 04 Avril	Programmer deux activités physiques d'au moins 40 mins : Natation, Tennis, Vélo, Footing...
Mardi 05 Avril	
Mercredi 06 Avril	
Jeudi 07 Avril	
Vendredi 08 Avril	
Samedi 09 Avril	
Dimanche 10 Avril	

### ENTRAINEMENT INDIVIDUEL POUR LES VACANCES CATÉGORIE U15\_ Semaine 2

Lundi 11 Avril	REPOS	
Mardi 12 Avril	Footing : 2 x 20 minutes	Renforcement musculaire : 1 série à l'issue de chaque temps de course : Abdos + pompes 2 x 15
Mercredi 13 Avril	REPOS	
Jeudi 14 Avril	REPOS	
Vendredi 15 Avril	Footing : 2 x 20 minutes	Renforcement musculaire : 1 série à l'issue de chaque temps de course : Abdos + pompes 2 x 15
Samedi 16 Avril	REPOS	
Dimanche 17 Avril	REPOS	

**Reprise de l'entraînement collectif Lundi 18 Avril à 18H00**