

## Preparation avant la reprise:

### 1er AOUT au 5 AOUT

Lundi : 15 minutes footing , 2 x 15 pompes + abdos + étirements

Mercredi : 20 minutes de footing + étirements

Vendredi : 20 minutes de footing + étirements, abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques  
exercices de gainage en statique (4 X 45 secondes) + étirements

### 8 AOUT au 12 AOUT

Lundi : 30 min. footing allure modérée + étirements, abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques +  
gainage (4 X 60 secondes) + étirements

Mercredi : 30 min. de footing allure modérée + 5 min. en finissant au maximum + 2 X 20 pompes +  
abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques + étirements

Vendredi : 30 min. de footing de footing allure modérée + étirements

**SUITE Page 2**

## Reprise de L'entrainement

<b>Avant Saison 2016-2017</b>	Mardi 16 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Mercredi 17 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Vendredi 19 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 20 Aout	A définir	A domicile	Match Equipe A	Doué La Fontaine
	Lundi 22 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Mercredi 24 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Vendredi 26 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 27 Aout	15h00	A domicile	Match Equipe A	Maulevrier
				Match Equipe B	Coron
	Lundi 29 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Mercredi 31 Aout	A définir	Cersay	Match Equipe A	St Cerbouille
	Vendredi 2 Septembre	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 3 Septembre	A définir	A définir	Match Equipe A	Vezein
		10h30	Mazière	Match Equipe B	Maulevrier