

Planning individuel

Entre le 20 et le 26 Juillet : 1 footing de 2x25 min entrecouper d'étirement

Abdos droit → 30x2

Abdos oblique → 30x2

Gainage coté Gauche, droit, dos, ventre → 20s par position x2

Entre le 27 Juillet et le 02 Aout : 2 footing, un de 2x25 min et un de 1x40 min entrecouper d'étirement

Abdos droit → 40x2

Abdos oblique → 40x2

Gainage coté Gauche, droit, dos, ventre → 30s par position x2

Pompe → 2 séries de 15

Entre le 03 Aout et le 09 Août : 1 footing de 60 min avec étirement

Abdos droit → 50x2

Abdos oblique → 50x2

Gainage coté Gauche, droit, dos, ventre → 40s par position x2

Pompe → 2 séries de 20

Planning collectif – DEBUT des entraînements à 19h30, présence sur le terrain au plus tard 19h25.

Aout	Groupe 1	Groupe 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	Entraînement présence 19h00	
12		
13	Entraînement	
14		
15		
16	Entraînement	
17		
18	Entraînement	
19	Aubigny	
20		
21	Entraînement	
22	à St Florent des Bois	
23		
24		
25	Entraînement	
26	Généraudière	Rien
27		
28	Entraînement	
29		
30	Coupe de France	Rien
31		

Sept	Groupe 1	Groupe 2
1	Entraînement	
2		
3	Entraînement	
4		
5		
6	Coupe de France	Match
7		
8	Entraînement	
9		
10	Entraînement	
11		
12		
13	Match	Match
14		
15	Entraînement	
16		
17	Entraînement	
18		
19		
20	Match	Match
21		
22	Entraînement	
23		
24	Entraînement	
25		
26		
27	Match	Match
28		
29	Entraînement	
30		