 **Planning de reprise CASL U17/U15**

**Reprise individuelle**

* **Jeudi 1er Août :** Footing 1x25 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Samedi 3 Août :** Footing 1x25 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Lundi 5 Août :** Footing 1x40 min ou 2x20 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Mercredi 7 Août :** Footing 1x40 min ou 2x20 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Vendredi 9 Août :** Footing 1x40 min + Etirements +2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Samedi, Dimanche 10 et 11 Août :** Repos
* **Lundi 12 Août :** Footing 2x30 min ou 1x60 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Mercredi 14 Août :** Footing 2x30 min ou 1x60 min + Etirements +2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Vendredi 16 Août :** Footing 2x30 min ou 1x60 min + Etirements + 2x50 abdos et 2x20 pompes.
* **Samedi, Dimanche 17 et 18 Août :** Repos

**Faites votre reprise individuelle le plus sérieusement possible, afin de ne pas prendre de retard pour la reprise collective.**

**Reprise collective**

* **Mardi 20 Août :** Reprise à 16h00 au Stade V.Thivierge
* **Mercredi 21 Août :** Reprise à 16h00 au Stade V.Thivierge
* **Jeudi 22 Août :** Journée « Léo Parc aventure » Orléans (Paintball+Accrobranche)
* **Vendredi 23 Août :** Match amical à confirmer
* **Samedi, Dimanche, Lundi 24,25 et 26 Août :** Repos
* **Mardi 27 Août :** Reprise à 16h00 au Stade V.Thivierge
* **Mercredi 28 Août :** Reprise à 16h00 au Stade V.Thivierge
* **Jeudi 29 Août :** Reprise à 16h00 au Stade V.Thivierge
* **Vendredi 30 Août :** Repos
* **Samedi 31 Août :** Match amical à confirmer.

**Pour la reprise prévoir bouteille d’eau, baskets et crampons.**

**La reprise normale des entrainements le lundi de 19h à 20h30 et le mecredi de 15h30 à 17h00 ce fera à partir du Lundi 2 Septembre.**

**Bonnes vacances à tous et en forme pour la reprise.**

**Breton Geoffrey Evras Antoine**

**06-33-04-16-19 06-59-25-11-68**