

# Préparation du mois d'août

## Groupe SENIORS - 1ere Semaine

### Séance n°1 : Vendredi 1er août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Footing / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance 25 min	La passe courte	Musculation et force

### Séance n°2 : Lundi 04 août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Footing / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance 25 min	La passe longue	Vitesse et vivacité

### Séance n°3 : Mercredi 06 août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Footing / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance 25 min	La prise de balle	Musculation et force

### Séance n°4 : Vendredi 08 août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Footing / Cardio / Technique	Adresse / Convivialité
Endurance avec ballon	Mini tournoi de pétanque (Amener vos boules de pétanques)

**DEBUT DES SEANCES 20H00 A LUZINAY !!**  
**PREVOIR CRAMPONS + BASKETS !!**  
**PROTEGE TIBIA OBLIGATOIRE !!**

