

# PLANNING REPRISE ENTRAINEMENT U15

## GROUPEMENT DE JEUNES ANDARD-BRAIN-CORNE

### PREPARATION INDIVIDUELLE

Semaine 32 : du 03/08/15 au 09/08/15

- Réaliser 3 footing de 20 min ou 1h de vélo.
- Renforcement musculaire
  - 3 fois 10 pompes
  - 3 séries de 25 abdos
  - 3 fois 30 secondes de gainages axe, droit et gauche.

Semaine 33 : du 10/08/15 au 16/08/15

- Réaliser 3 footing de 30min.
- Renforcement musculaire
  - 3 fois 10 pompes
  - 3 séries de 25 abdos
  - 3 fois 30 secondes de gainages axe, droit et gauche.

Semaine 34 : du 17/08/15 au 23/08/15

- Réaliser 3 footing 1 de 30min l'autre de 35min et le dernier 40min.
- Renforcement musculaire
  - 3 fois 10 pompes
  - 3 séries de 25 abdos
  - 3 fois 30 secondes de gainages axe, droit et gauche.

### REPRISE DE L ENTRAINEMENT COLLECTIF

Lundi 24/08/15 : Entraînement de 18h à 19h30 à Brain

Mercredi 26/08/15 : Entraînement de 18h à 19h30 à Corné

Jedi 27/08/15 : Entraînement de 18h à 19h30 à Brain

Samedi 29/08/15 : MATCH GJ Pellouailles Corze 1 / GJABC 1  
MATCH GJ Pellouailles Corzé 2 / GJABC 2

Lundi 31/08/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à Corné

Mercredi 02/09/15 : MATCH Beaufort en vallée / GJABC 1  
MATCH GJABC 2 / GJABC 3

Jedi 03/09/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à Brain

Samedi 05/09/15 : MATCH GJABC 1 / TIERCE 1  
MATCH GJABC 2 / TIERCE 2

Mardi 08/09/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à corné

Jedi 10/09/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à brain

Samedi 12/09/15 : REPRISE MATCH DE COUPE

Mardi 15/09/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à corné

Jedi 17/09/15 : Entraînement de 18h30 à 20h à brain

Samedi 20/09/14 : REPRISE DU CHAMPIONNAT