

SEMAINE 33 Du 13 au 19 Août 2018	SEMAINE 34 Du 20 Août au 26 Août	SEMAINE 35 Du 27 Août au 2 Septembre	SEMAINE 36 Du 3 au 9 Septembre	SEMAINE 37 Du 10 au 16 Septembre	SEMAINE 38 Du 17 au 23 Septembre
PREPA INDIVIDUEL	PREPA INDIVIDUEL	Mardi 28 Août à Genouillé à 17h	Mercredi 5 Septembre à Genouillé à 18h	Mercredi 12 Septembre à Genouillé à 18h	Mercredi 19 Septembre à Genouillé à 18h
Lundi 13 Août 1 footing de 15 min étirements Jeudi 16 Août 2 footing de 10 min avec 2min de recuperation étirements ABDOS : 2 x 10 GAINAGE : 2 x 20 sec étirements	Lundi 20 Août 1 footing de 20 min FRACTIONNER 1 ABDOS : 2 x 12 GAINAGE : 2 x 30 sec étirements Jeudi 23 Août 2 footing de 15 min avec 2min de recuperation étirements FRACTIONNER 2 ABDOS : 2 x 15 GAINAGE : 2 x 35 sec étirements	PREMEIR ENTRAINEMENT COLLECTIF Présence à 16h45 Durée : 17h - 18h30	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h45	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h45	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h45
		Jeudi 30 Août à Genouillé à 17h	Vendredi 7 Septembre à Genouillé à 18h	Vendredi 14 Septembre à Genouillé à 18h	Vendredi 21 Septembre à Genouillé à 18h
		2ème ENTRAINEMENT Présence à 16h45 Durée : 17h - 18h30	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h30	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h30	ENTRAINEMENT Présence à 17h45 Durée : 18h - 19h30
		Vendredi 31 Août	Samedi 8 Septembre	Samedi 15 Septembre	Samedi 29 Septembre
		Tournoi GJ FOOT SD 86 à Civray le soir	?	1er Tour du CHALLENGE U15	PREMIER MATCH DE CHAMPIONNAT

FRACTIONNER 1 => 3 Sprint de 50 m et RECUP en marchant

FRACTIONNER 2 => 5 Sprint de 50 m et RECUP en trotinant légèrement

ETRE AU MOINS à 80 % pour le 1er Sprint et finir au max les autres

PENSER A BIEN VOUS HYDRATER EN BUVANT DES PETITES QUANTITES ET SOUVENT !!! SI VOTRE PREPARATION INDIVIDUELLE EST BIEN EFFECTUEE ET BIEN REALISEE, CELA NOUS PERMETTRA DE TRAVAILLER RAPIDEMENT, PLUS LONGTEMPS AVEC LE BALLON ET D'EVITER LES FOOTINGS !!!