Bonjour,

La saison 2016/2017 tout juste achevée, il faut déjà se projeter sur la saison à venir 2017/2018.

Le coup d’envoi de cette nouvelle saison est fixé au

Mercredi 2 Août 2017 au stade de Fressines à 19h00 (en tenue).

Afin de récupérer au plus vite de ta forme initiale, voici un programme de préparation athlétique sur 2 semaines à effectuer en préambule de la reprise à savoir à partir du Lundi 17 Juillet 2017.

Préparation athlétique sur 2 semaines

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine I : Endurance capacité | | | | | |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi / Dimanche |
| Footing (30’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (45’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (45’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine II : Endurance capacité | | | | | |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi / Dimanche |
| Footing (30’)  Marche (5’)  Footing (30’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Sortie vélo (60’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (60’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos |

BONNES VACANCES A TOUS

Anthony DE SOUSA (Tél 06 08 30 68 20)- Christophe Queffelec (Tel 06 04 43 85 97)