



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)