

Préparation USV - Saison 2015/2016

Objectif préparation individuelle : "prendre du plaisir"

Pensez à former des groupes de préparation, c'est plus sympa !

Semaine du 13 au 19 juillet	2 séances	
	au choix	
	footing de 30 mm	Tennis (1H)
	+ étirements	+ étirements
	+ 60 abdo	+ 60 abdo
	+ 20 pompes	+ 20 pompes
	+ 1mm gainage	+ 1mm gainage

Semaine du 20 au 26 juillet	2 séances	
	au choix	
	footing de 30 mm	Beach Volley Vasles Plage (1H)
	+ étirements	+ étirements
	+ 60 abdo	+ 60 abdo
	+ 20 pompes	+ 20 pompes
	+ 1mm gainage	+ 1mm gainage

Semaine du 27 au 1 août	3 séances	
	au choix	
	footing de 45 mm	VTT (2H)
	+ étirements	+ étirements
	+ 60 abdo	+ 60 abdo
	+ 20 pompes	+ 20 pompes
	+ 1mm gainage	+ 1mm gainage

Préparation USV - Saison 2015/2016

Entraînement : Démarrage 19H15 - avec
RDV 19H - Chaussures de foot et baskets

Août 2015		Septembre 2015	
01 S		01 M ENTRAINEMENT	
02 D		02 M Match EQUIPE 1 - ROUILLE	EQUIPE 2 - SAINT BENOIT
03 L Entraînement		03 J ENTRAINEMENT	
04 M Entraînement		04 V	
05 M		05 S CHAMPIONNAT	
06 J Entraînement		06 D CHAMPIONNAT	
07 V Entraînement		07 L	
08 S		08 M Entraînement	
09 D		09 M	
10 L Entraînement		10 J Entraînement	
11 L		11 V	
12 M Match EQUIPE 1 - BOUTONNAIS	Entraînement	12 S COUPE DE France	
13 J EQUIPE 2 - CHABOURNAY	Entraînement	13 D COUPE DE France	
14 V		14 L	
15 S Journée interne	EQUIPE1 -EQUIPE 2	15 M Entraînement	
16 D		16 M	
17 L entraînement		17 J Entraînement	
18 M Match EQUIPE 1 - VOUILLE	Entraînement	18 V	
19 M		19 S CHAMPIONNAT	
20 J EQUIPE 2 - MENIGOUTE	Entraînement	20 D CHAMPIONNAT	
21 V		21 L	
22 S COUPE DE France		22 M Entraînement	
23 D COUPE DE France		23 M	
24 L		24 J Entraînement	
25 M ENTRAINEMENT		25 V	
26 M		26 S COUPE DE France	
27 J EQUIPE 1 - ASPTT	Entraînement	27 D COUPE DE France	
28 V		28 L	
29 S COUPE DE France		29 M Entraînement	
30 D COUPE DE France		30 M	