

US Torcy Football Marne La Vallée

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS - SAISON 2014/2015

U14

Programme 1^{ère} semaine

Lundi 4 août 2014	Mercredi 6 août 2014	Vendredi 8 août 2014
Footing 10 minutes	Footing 15 minutes	Footing 20 minutes
Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation
Footing 15 minutes	Footing 15 minutes	Footing 15 minutes

Programme 2^{ème} semaine

Lundi 11 août 2014	Mercredi 13 août 2014	Vendredi 16 août 2014
Footing 20 minutes	Footing 25 minutes	Footing 30 minutes
Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation
Vitesse 5 x 20 mètres	Vitesse 5 x 25 mètres	Vitesse 5 x 30 mètres

Programme 3^{ème} semaine

Lundi 18 août 2014	Mercredi 20 août 2014	Vendredi 22 août 2014
Footing 30 minutes	Footing 30 minutes	Footing 30 minutes
Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation	Etirements + Hydratation
Vitesse 5 x 30 mètres	Vitesse 5 x 30 mètres	Vitesse 5 x 30 mètres

Reprise de l'entraînement le lundi 25 août 2014 à 18h

Stade Roger Couderc

Tenue de footballeur

Baskets

Bouteille d'eau

Si tu n'es pas présent pour la reprise, continue avec le programme de la 3^{ème} semaine jusqu'à ton retour.

Dès votre retour de vos vacances, appelez :

Vincent : 07 61 67 08 49 ou

Fabien : 06 86 80 52 18