Quand on veut faire quelque chose, on trouve un moyen !

Quand on ne veut pas, on trouve une excuse !

Lundi 17 juillet : 2x20 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x20 pompes / Etirements.

Mercredi 19 juillet : 2x20 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x20 pompes / Etirements.

Vendredi 21 juillet : 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / Etirements.

Lundi 24 juillet : 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / Etirements.

Mercredi 26 juillet : 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / Etirements.

Vendredi 28 juillet : 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes /3x20 abdos / Etirements.

Lundi 31 juillet: 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / Etirements.

Mercredi 2 aout : 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes /3x20 abdos / Etirements.

Vendredi 4 aout : 1x45 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / Etirements.

Lundi 7 Aout REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

- L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
- Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

J attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

Mickael JURY 06 70 51 43 85

BONNES VACANCES !!!