

Programme individuel

Semaine 27 au 29 : du 2 au 22 Juillet :

Reprise rythmée des activités hors football (tennis, nage, vélo....)

Semaine 30 : du 23 au 29 Juillet : 3 FOOTINGS

Lundi 23 ALLURE MODEREE 25'

Mercredi 25 ALLURE MODEREE 30'

Vendredi 27 ALLURE MODEREE 35'

Séance de gainage et d'étirements à la suite de chaque footing

Semaine 31 : du 31 au 5 Août : 3 FOOTINGS

Lundi 30 ALLURE SOUTENUE 25'

Mercredi 01 ALLURE SOUTENUE 30'

Vendredi 03 ALLURE SOUTENUE 35'

Séance de gainage et d'étirements à la suite de chaque footing

Semaine 32/33 : du 6 au 14 Août : 5 FOOTINGS

Lundi 06 : ALTERNER FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Mercredi 08 : ALTERNER FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Vendredi 10 : ALTERNER FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Dimanche 12 : ALTERNER FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Mardi 14 : ALTERNER FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Séance de gainage et d'étirements à la suite de chaque footing

REPRISE LE JEUDI 16 AOUT A KERHUN 10H30

Votre début de saison dépend beaucoup de ce programme, la reprise va être dure et intensive, chaque année on prévient mais malheureusement beaucoup de joueurs se blessent car ils n'ont pas fait le nécessaire.

Bonnes vacances.

Ronan NEDELEC