

Programme individuel

Semaine 29 : du 17 au 23 Juillet :

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

Semaine 30 : du 24 au 30 Juillet : 3 FOOTINGS

Lundi 24 ALLURE MODEREE 25'

Mercredi 26 ALLURE MODEREE 30'

Vendredi 28 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 31 ALLURE SOUTENUE 25'

Mercredi 02 ALLURE SOUTENUE 30'

Vendredi 04 ALLURE SOUTENUE 35'

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

Semaine 33 : du 6 au 11 Août : 2 FOOTINGS

Lundi 07 :

FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

Mercredi 09 :

FOOTING 10' ALLURE MODEREE ET 5' ALLURE SOUTENUE pendant 45'

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

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