

Programme entraînement individuel

Semaine du 27 juillet au 2 août :

Lundi : Footing 2 x 15 minutes + étirements + Abdos (1 x 20) + Pompes (10)

Mercredi : Footing 2 x 20 min + étirements + Abdos (1 x 20) + Pompes (10)

Vendredi : Footing 2 x 20 min + étirements + Abdos (1 x 20) + Pompes (10)

Semaine du 3 au 9 août :

Lundi : Footing 1 x 30 min + étirements + Abdos (2 x 20) + Pompes (20)

Mercredi : Footing 1 x 35 min + étirements + Abdos (2 x 20) + Pompes (20)
Renforcement 2 fois position chaise + étirements

Vendredi : Footing 1 x 25 min + étirements + Abdos (2 x 20) + Pompes (20)
Renforcement 2 fois position chaise + étirements
Résistance 5 fois 80 m à 80 % + récupération

Semaine du 10 au 16 août :

Lundi : Footing 1 x 20 min + étirements + Abdos (2 x 30) + Pompes (20)
Renforcement 5 fois position chaise + étirements
Résistance 8 fois 80 m à 80 % + récupération (marche)
Footing 1 x 10 min

Mercredi : Footing 1 x 20 min + étirements + Abdos (2 x 30) + Pompes (20)
Renforcement 5 fois position chaise + étirements
Résistance : 10 fois 80 m à 80 % + récupération (marche)
Footing 1 x 10 min

Vendredi : Footing 1 x 15 min + étirements + Abdos (2 x 30) + Pompes (20)
Résistance 5 fois 80 m à 80 % + récupération
Footing 1 x 10 min

Pensez à bien vous hydrater avant pendant et après l'effort !!!

Programme de reprise

Lundi 17 août - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Mercredi 19 août - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Vendredi 21 août - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Lundi 24 août - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Mercredi 26 août - Match amical contre Cenon-sur-Vienne à Saint-Sauveur

Vendredi 28 août - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Week-end du 29- 30 août – Match amical à Mignaloux-Beauvoir

Mercredi 2 septembre – 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Samedi 5 septembre – Match amical contre Naintré, lever de rideau des séniors (coupe CO) ?

Mercredi 9 septembre - 18h50 au stade de Saint-Sauveur

Lundi 7 septembre ou vendredi 11 septembre - 18h50 au stade de Saint-Sauveur (?)

Dimanche 13 septembre – 1^{ère} journée de championnat

Pensez à apporter vos baskets !!!