

Preparation avant la reprise:

31 juillet au 4 AOUT

Lundi : 15 minutes footing , 2 x 15 pompes + abdos + étirements

Mercredi : 20 minutes de footing + étirements

Vendredi : 20 minutes de footing + étirements, abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques
exercices de gainage en statique (4 X 45 secondes) + étirements

7 AOUT au 11 AOUT

Lundi : 30 min. footing allure modérée + étirements, abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques +
gainage (4 X 60 secondes) + étirements

Mercredi : 30 min. de footing allure modérée + 5 min. en finissant au maximum + 2 X 20 pompes +
abdos 1 séries de 30 répétitions droits, obliques + étirements

Vendredi : 30 min. de footing de footing allure modérée + étirements

SUITE Page 2

Reprise de L'entrainement

Avant Saison 2016-2017	Lundi 14 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Mercredi 16 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Vendredi 18 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 19 Aout	A définir	A domicile	Match Equipe A	Doué La Fontaine
	Lundi 21 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Mercredi 23 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Vendredi 25 Aout	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 26 Aout	A définir	A domicile	Match Equipe A	Chemillé
			A domicile	Match Equipe B	Chemillé
	Mardi 29 Aout	A définir	Cersay	Match Equipe A - B	St Cerbouille
	Vendredi 1 Septembre	17h30	St Hilaire	Entrainement	
	Samedi 2 Septembre	A définir	A définir	Match Equipe A	Torfou
		A définir	A définir	Match Equipe B	Torfou