Préparation physique du groupe senior 2013 / 2014

Mercredi 31 Juill	Jeudi 1er Août	Vendredi 2 Août	Lundi 5 Août	Mardi 6 Août	Mercredi 7 Août
• 20 mn Footing • Etirements • 20 mn Footing	• 20 mn Footing • Etirements Récup.complète • 20 mn Footing	• 25 mn Footing • Récup. Etirements • 25 mn Footing • Etirements	• 30 mn Footing • Etirements • 20 mn Footing • Etirements	• 20 mn Footing • Etirements • Musculation Abdo. (15 mn) • 20 mn Footing	• 30 mn Footing • Etirements • Vitesse (5fois 20 m, 5 fois 30 m, 5 fois 50 m) • 10 mn Footing
Jeudi 8 Août	**Vendredi 9 Août**	**Lundi 12 Août**	**Mardi 13 Août**	**Mercredi 14 Août**	**Vendredi 16 Août**
• 25 mn Footing • Musculation Abdo. (15 mn) • 20 mn Footing	• 30 mn Footing • Vitesse (5 fois 20 m, 5 fois 30 m, 5 fois 50 m) • 10 mn Footing	• 40 mn Footing • Récup. Etirements • Musculation Abdo. (15 mn) • Etirements	• 20 mn Footing • Récup. Etirements • Musculation Jambes (15 mn) • Vitesse (10 fois 50 m) • Etirements	• 15 mn Footing • Assouplissements étirements • 15 mn Footing • Etirements • 15 mn Footing	• 40 mn Footing • Assouplissements étirements • Vitesse (5 fois 30 m, 5 fois 20 m, 5 fois 10 m) • 15 mn Footing • Etirements
Lundi 19 Août	**Mardi 20 Août**	**Jeudi 22 Août**	**Vendredi 23 Août**	**Dimanche 24 Août**	
• 50 mn Footing • Assouplissements étirements • Musculation Abdo. (15 mn) • 10 mn Footing • Etirements	• 50 mn Footing • Récup. Etirements •Travail des appuis • 15 mn Footing	.30 mn Footing .Récup Etirements . jeux .15 mn footing plus fractio	**Entrainment normal d'avant match**	COUPE	BOIRE 1,5 L D'EAU PAR JOUR

4 Footings de 30 mn, 35 mn, 40 mn, 45 mn, seront à effectuer la semaine qui précéde la reprise de l'entraîr ement le 27 juillet suivis d'étirements et quelques abdominaux.