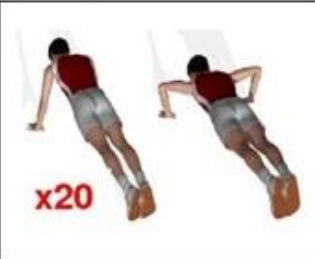


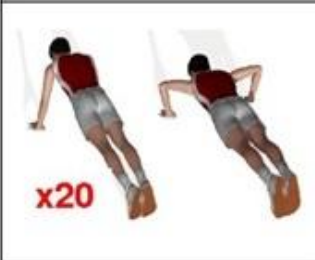




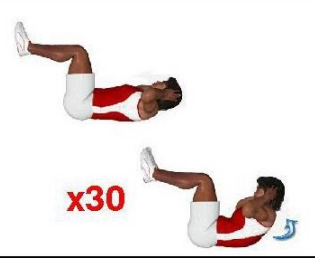




14.06.18

PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE // SAISON 2018 – 2019

	FOOTING	RENFORCEMENT			FREQUENCE
MARDI 3 JUILLET	20 MIN				A la suite de chaque footing
JEUDI 5 JUILLET	30 MIN				
LUNDI 9 JUILLET	30 MIN				
MERCREDI 11 JUILLET	30 MIN				
VENDREDI 13 JUILLET	30 MIN				Chaque jour
LUNDI 16 JUILLET	40 MIN				
MERCREDI 18 JUILLET	40 MIN				
VENDREDI 20 JUILLET	40 MIN				
LUNDI 23 JUILLET	40 MIN				2 fois par jour
MERCREDI 25 JUILLET	40 MIN				
VENDREDI 27 JUILLET	40 MIN				
LUNDI 30 JUILLET	40 MIN				
MERCREDI 1 AOUT	REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF				