



14.06.18

PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE // SAISON 2018 – 2019

	FOOTING	RENFORCEMENT			FREQUENCE
MARDI 3 JUILLET	20 MIN	<p>x20</p>	<p>x30</p>	<p>30"</p>	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	<p>x20</p>	<p>45"</p>	<p>45"</p>	Chaque jour
LUNDI 16 JUILLET	40 MIN				
MERCREDI 18 JUILLET	40 MIN				
VENDREDI 20 JUILLET	40 MIN				
LUNDI 23 JUILLET	40 MIN	<p>45"</p>	<p>60"</p>	<p>x30</p>	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				