

U 17

PREPARATION ET REPRISE D'ENTRAINEMENTS

Lundi 07/08/17	20' de footing 3x30 secondes (<i>gainage, abdos...</i>) 15' d'étirements
Mardi 08/08/17	20' de footing 3x45 secondes (<i>gainage, abdos...</i>) 15' d'étirements
Jeudi 10/08/17	25' de footing 3x45 secondes (<i>gainage, abdos...</i>) 15' d'étirements
Mardi 16/08/17	30' de footing / 3 sprints de 20m / 30m / 40m 3x60 secondes (<i>gainage, abdos...</i>) 10' de jonglages / 15 d'étirements
Mercredi 17/08/17	30' de footing / 3 sprints de 20m / 30m / 40m 3x60 secondes (<i>gainage, abdos</i>) 10' de jonglages / 15' d'étirements
ENTRAINEMENT	Lundi 21 / 08 / 17 : 18h30 prevoir une bouteille d'eau Mardi 22 / 08 / 17 : 18H30 " Jeudi 24 / 08 / 17 : 18h30 "
EQUIPE A ET B	Samedi 26/08/17 - VIHIERS
ENTRAINEMENT	Lundi 28/08/17 - 18H30 prevoir une bouteille d'eau Mardi 29/08/17 - 18H30 " Jeudi 31/08/17 - 18h30 "
EQUIPE A	Samedi 02/09/17 - TOURNOI MAZIERES
EQUIPE B	Samedi 02/09/17 - VEZINS - collinèvre
ENTRAINEMENT	Mercredi 06/09/17 - 18H45 Vendredi 08/09/17 - 18H45
EQUIPE A	Samedi ou dimanche 09 ou 10/09/17 :
EQUIPE B	Samedi 09/09/2017 - BEAUPREAU

BRUNO 06.70.56.66.02