



Planning début de saison U19

- Reprise le lundi 20 août 10H30 à la Tessoualle
- Mini Stage mercredi 22 août 10H30
- Mini Stage mercredi 22 août 14H30
- Mini Stage jeudi 23 août 10H30
- Mini Stage jeudi 23 août 14H30
- Samedi matin 25 août match contre Thouars U18 R1 10h30
DOMICILE
- Lundi 27 août entraînement 18H30
- Mardi 28 août entraînement 18H30
- Jeudi 30 août entraînement 18H30
- Vendredi 31 août match contre Chemillé à 19H à Chemillé
- Mardi 4 Septembre entraînement 18H30
- Mercredi 5 Septembre match si possible groupe Sénior Puy St Bonnet
- Vendredi 7 Septembre entraînement 18H30
- Samedi 8 Septembre match à définir où tour 1 Gambardella

Merci d'apporter une bouteille d'eau, vos basket de running et de me contacter si vous n'êtes pas présent à la reprise au 06 26 54 29 24

Bourasseau Adrien

Reprise individuelle les 12 jours **précédant la reprise**

- **J-12 2*20 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H**
- **J- 10 2*20 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H**
- **J- 8 2*25 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H15**
- **J- 6 2*25 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H15**
- **J- 4 2*30 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H20**
- **J- 2 2*30 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H20**