

Planning début de saison U15

- **Reprise le mardi 20 août 10H30 à la Tessoualle**
- **Mini Stage mercredi 21 août 10H30 (Prévoir pique-nique)**
- **Mini Stage mercredi 21 août 14H30**

- **Vendredi 23 août entraînement 10H30**

- **Samedi après midi 24 août match contre GJ VAL DE MOINE VILLEDIEU 15 H extérieur**

- **Lundi 26 août entraînement 18H30**

- **Mercredi 27 août match contre la JF groupe A domicile 18H30**

- **Jeudi 29 août entraînement 18H30**

- **Samedi 31 août Tournoi de Beaupréau groupe A**
- **Samedi 31 août match contre GJ VAL DE MOINE groupe B**

- **Mardi 3 Septembre entraînement 18H30**

- **Jeudi 5 Septembre entraînement 18H30**

- **Samedi 7 Septembre match de championnat 1ère journée**

**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*15 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 45 min**
- **J- 10 2*20 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H**
- **J- 8 2*20 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H**
- **J- 6 2*25 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H10**
- **J- 4 2*25 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H10**
- **J- 2 2*30 minutes de footing Etirement
récup 5 min entre les séries – allure modérée
Séance de 1H20**