

U18 Reprise saison 2014-2015

PLANNING DE REPRISE

Dates de reprise de l'entraînement

Lundi 25 Août début 18h00 jusqu'à 19h30

Mercredi 27 Août début 18h00 jusqu'à 19h30

Vendredi 29 Août début 18h00 jusqu'à 19h30

Matches amicaux

31 Aout 2014

06 Septembre 2014

13 Septembre 2014

PREPARATION PHYSIQUE

A partir du 28 Juillet

3 footings par semaine de 30 minutes + séries de gainage de 30 secondes + suivi d'abdos (30)

A partir du 11 Août

3 footings par semaine de 45 minutes suivi d'abdos et séries de gainage

A partir du 18 Août

3 footings par semaine

1er 20 mm à 60% et 30 mm à 40%

2ème 20 mm à 40% /10 mm à 60% /10 mm à 30% /5 mm à 70% et 10 mm à 20%

3ème 10 mm à 30% /10 mm à 60%/ 10 mm à 20% /10 mm à 80% et récupération 5 mm à 10%

: Abdos et pompes

: gainage et pompes

: abdos

Ne pas oublier de bien s'hydrater pendant et après l'effort

Bien s'étirer

Ne chercher pas à brûler les étapes elles sont très importantes pour le début de la préparation et surtout pour la saison à venir

***N'oubliez pas, il manque des joueurs pour faire l'équipe B
alors si avez des copains amenez les***

**Bonnes vacances à tous
Vincent Buranello**