



PROGRAMME DE REPRISE SAISON



Par ce petit mot, je vous informe du programme de reprise de cette saison (qui peut être modifiable en fonction du calendrier).

Bonne vacances « sportives »

PREPARATION D'AVANT SAISON (OBLIGATOIRE)

FAIRE SEUL OU A PLUSIEURS

Lundi	23	Juillet	
Mardi	24	Juillet	7 X 6 min à allure vive (1min 30 de récup entre)
Mercredi	25	Juillet	
Jeudi	26	Juillet	10 min footing +10 X 30sec-30sec+5 min footing
vendredi	27	Juillet	
samedi	28	Juillet	
Dimanche	29	Juillet	Footing de 50 min à allure lente
Lundi	30	Juillet	
Mardi	31	Juillet	5 X 9 min à allure vive (1min 45 de récup entre)
Mercredi	1	Août	
Jeudi	2	Août	15 min footing +10 X 30sec-30sec+5 min footing
vendredi	3	Août	
samedi	4	Août	
Dimanche	5	Août	Footing de 1h00 à allure lente ou VTT
Lundi	6	Août	
Mardi	7	Août	4 X 12 min à allure vive (2min de récup entre)
Mercredi	8	Août	
Jeudi	9	Août	15 min footing +12 X 30sec-30sec+5 min footing
Vendredi	10	Août	
Samedi	11	Août	Footing de 1h10 à allure lente ou VTT
Dimanche	12	Août	

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT

Lundi	13	Août	
Mardi	14	Août	
Mercredi	15	Août	
Jeudi	16	Août	Entraînement à 19 h 45 sur le terrain
Vendredi	17	Août	Entraînement à 19 h 45 sur le terrain
Samedi	18	Août	Stage à définir
Dimanche	19	Août	Stage à définir +Match amical : Savenay B
Lundi	20	Août	
Mardi	21	Août	Entraînement à 19 h 45 sur le terrain
Mercredi	22	Août	Match amical : Heric
Jeudi	23	Août	
Vendredi	24	Août	Entraînement à 19 h 45 sur le terrain
Samedi	25	Août	
Dimanche	26	Août	Match COUPE A / B : Match amical
Lundi	27	Août	
Mardi	28	Août	Entraînement à 19 h45 sur le terrain
Mercredi	29	Août	
Jeudi	30	Août	Match amical : Campbon
Vendredi	31	Août	Entraînement à 19 h 45 sur le terrain
Samedi	1	Septembre	
Dimanche	2	Septembre	Match COUPE/ B : à prévoir