

PLANNING INDIVIDUEL U14/U15

Quelques conseils avant de commencer le programme :

- Hydratez-vous correctement en buvant au moins 1 litre d'eau par jour
- Hydratation avant, pendant et après l'effort
- Attention à la chaleur, privilégiez vos footings en matinée ou fin d'après-midi
- Pensez à bien récupérer : les étirements sont indispensables
- Prenez des chaussures de running

Semaine du 1 au 6 aout

2 efforts dans la semaine

- 2*10 min avec 2min30 de récupération entre chaque effort
- 10 min d'étirements
- Gainage : 3*30secondes avec 30 secondes de récupération
- Gainage coté : 2*30 secondes chaque côté avec 30 secondes de récupération

Semaine du 8 au 13 Aout

2 efforts dans la semaine

- 2*15 min avec 2min30 de récupération entre chaque effort
- 10 min d'étirements
- Gainage : 3*40secondes avec 30 secondes de récupération
- Gainage coté : 2*40 secondes chaque côté avec 30 secondes de récupération

Semaine du 15 au 20 Aout

2 efforts dans la semaine

- 2*20 min avec 2min30 de récupération entre chaque effort
- 10 min d'étirements
- Gainage : 3*40secondes avec 30 secondes de récupération
- Gainage coté : 2*40 secondes chaque côté avec 30 secondes de récupération

BON COURAGE À TOUS ET BONNES VACANCES
RENDEZ VOUS LE 22 AOUT

Jordan Avenard : 06.82.72.32.43

PLANNING DE PRÉPARATION U14/U15

DATE	JOUR	HEURE	TYPLOGIE	LIEU
22-août	LUNDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
24-août	MERCREDI		ENTRAINEMENT GARDIEN	LANDAS
25-août	JEUDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
27-août	SAMEDI		TOURNOI DE PREPARATION	SAINT GILDAS
29-août	LUNDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
31-août	MERCREDI		ENTRAINEMENT GARDIEN	LANDAS
01-sept	JEUDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
03-sept	SAMEDI		MATCH A DETERMINER	
05-sept	LUNDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
07-sept	MERCREDI		ENTRAINEMENT GARDIEN	LANDAS
08-sept	JEUDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
10-sept	SAMEDI		MATCH A DETERMINER	
12-sept	LUNDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
14-sept	MERCREDI		ENTRAINEMENT GARDIEN	LANDAS
15-sept	JEUDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
17-sept	SAMEDI		CHAMPIONNAT	
19-sept	LUNDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
21-sept	MERCREDI		ENTRAINEMENT GARDIEN	LANDAS
22-sept	JEUDI	18:30	ENTRAINEMENT	LANDAS
24-sept	SAMEDI		CHAMPIONNAT	

N'oubliez pas de ramener vos chaussures de foot ET vos chaussures de course
Ainsi qu'une gourde ou bouteille d'eau

Bon été à tous et n'oubliez pas la prépa individuelle

Avenard Jordan : 0682723243