

## Planning 2018/2019

**Vous trouverez ci-après le planning de reprise collective, pensez bien à apporter une paire de baskets ainsi qu'une bouteille d'eau.**

### Reprise le :

- Vendredi 10 août, entraînement 19h30
- Lundi 13 août, entraînement 19h30
- Mardi 14 août, entraînement 19h30
- Vendredi 17 août, entraînement 19h30
- Dimanche 19 août, match amical, Val Erdre d'Auxence, (équipe A & B)
- Lundi 20 août, entraînement 19h30
- Mercredi 22 août, match amical, Angrie ASP
- Vendredi 24 août, entraînement 19h30
- Dimanche 26 août, Coupe de France
- Lundi 27 août, entraînement 19h30
- Mercredi 29 août, match amical ( Anjou-Baconne, équipe A & B )
- Vendredi 31 août, entraînement 19h30
- Dimanche 2 septembre, Coupe de France

**→ Ensuite entraînement le mardi et vendredi 19h30 précise.**

**Avant cette reprise collective, exercez une activité physique régulière ( footing, tennis, natation )**

→ Semaine 31, (à faire tous les 2 jours)

- course 25 minutes, allure modérée
- course 2 x 20 minutes, allure modérée

→ semaine 32, (à faire tous les 2 jours)

- course 15 minutes allure modérée + 15 minutes + élevée
- course 2 x 20 minutes allure + élevée + 10 séries de sprint, 10, 20 et 30 mètres
- Après chaque séance, consacrer 10 minutes aux étirements, abdos, gainages
- Pensez à bien vous réhydrater

Bonne vacances à tous, Michel (Tel : 06 68 01 95 01)