





Preparation individuelle saison 2018-2019 / ST PAUL

A partir de début juillet		FOOTING	SQUAT	ABDOS	BURPEES	Observations
	JOURS					
Semaine 1	J1	20'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>
	J2	30'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>
	J3	35'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>
Semaine 2	J1	20'	3x10	3x10	1x10	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
	J2	45'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>
	J3	20'	3x10	3x10	1x20	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
Semaine 3	J1	30'	2x15	2x15	1x30	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
	J2	20'	2x20	2x20	1x40	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
	J3	45'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>
Semaine 4	J1	30'	2x20	2x20	1x40	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
	J2	20'	2x25	2x25	1x50	<i>Footing en premier, récupération en fonction des sensations, étirements à la fin</i>
	J3	45'				<i>aisance respiratoire et étirements</i>

Reprise estivale 2018 Farfadets

semaine 1	Lundi	30/07/2018	Entrainement
	Mercredi	01/08/2018	Entrainement
	Vendredi	03/08/2018	Entrainement
semaine 2	Lundi	06/08/2018	Entrainement
	Mercredi	08/08/2018	Entrainement
	Vendredi	10/08/2018	Entrainement
semaine 3	Lundi	13/08/2018	Entrainement
	Jeudi	16/08/2018	Entrainement
	Dimanche	19/08/2018	A / B: Match Fête Rochetreyoux
semaine 4	Lundi	20/08/2018	Entrainement
	Mercredi	22/08/2018	A / B :Match à Saint Paul contre les Epees 19H30
	Vendredi	24/08/2018	Entrainement
	Dimanche	26/08/2018	A / Coupe de France B / contre La Gaubretière lieu à définir C / contre La Gaubretière lieu à définir
semaine 5	Lundi	27/08/2018	Entrainement
	Mercredi	29/08/2018	A / Match contre la Jaudonnière lieu indéfini B et C Entrainement
	Vendredi	31/08/2018	Entrainement
	Dimanche	02/09/2018	A / Coupe B / contre „„„„„? C / contre „„„„„„„„„?
semaine6	Lundi	03/09/2018	Entrainement
	Mercredi	05/09/2018	Entrainement
	Vendredi	07/09/2018	Entrainement
	Dimanche	09/09/2018	A / Championnat B / Championnat C /Championnat
semaine 7	Mercredi	12/09/2018	Entrainement
	Vendredi	14/09/2018	Entrainement

2 séances semaines par la suite

Pour la suite de la saison , les séances débiteront à:

le mercredi: 19h30

Le vendredi: 19h45

Franck Massé