 Port : 06.58.33.43.28

**Préparation individuelle**

Voici un petit programme d’avant saison qui te permettra d’arriver à la reprise en forme :

* Lundi 4 aout : footing 2x15 min + étirements, renforcement musculaire (pompes 2x15, abdos2x30)
* Mercredi 6 aout : footing 2x15 min étirements, renforcement musculaire (pompes 2x15, abdos 2x30)
* Vendredi 8 aout : footing 2x15 min + étirements, renforcement musculaire (pompes 2x15, abdos 2x30)
* Lundi 11 aout : footing 2x20 min + étirements, renforcement musculaire (pompes 2x15, abdos 2x30, chaise 15 sec)
* Jeudi 14 aout : footing 2x20 min + étirements, renforcement musculaire (pompes 2x15, abdos 2x30, chaise 15 sec)

**Reprise collective**

* Lundi 18 aout : rdv 16h45 début de séance 17h00 (basket et crampons)
* Mercredi 20 aout : rdv 17h45 début de séance 18h00 (basket et crampons)
* Vendredi 22 aout : rdv 17h45 début de séance 18h00(basket et crampons)
* Lundi 25 aout : rdv 16h45 début de séance 17h00
* Mercredi 27 aout : match amical ou entrainement
* Vendredi 29 aout : rdv 17h45 début de séance 18h00
* Lundi 1 septembre : rdv 16h45 début de séance 17h00
* Mercredi 3 septembre : rdv 16h15 début de séance 16h30
* Vendredi 5 septembre : rdv 18h00 début de séances 18h15
* Samedi 6 septembre : match amical (sur convocation)

Bonnes vacances ! Romuald.