


PROGRAMME DE REPRISE		SAISON 2019-2020
Semaine du 08 juillet	Pré-reprise // 2 Sorties	30min à 60% // 40min à 60%
Semaine du 15 juillet	Pré-reprise // 2 sorties	40min à 70% // 40min à 60% + 3x4min en accélérant
22 ou 23 juillet	Pré-reprise // 1 sortie	40min à 70% // 40min à 60% + 3x4min en accélérant
	REPRISE COLLECTIVE	
Vendredi 26 juillet	Entraînement + collation	
Lundi 29 juillet	Entraînement	
Mercredi 31 juillet	Entraînement	
Vendredi 02 août	Match amical (2 groupes)	Saint-brandan
Lundi 05 août	Entraînement	
Mercredi 07 août	Entraînement	
Vendredi 09 août	Match amical (2 groupes)	Saint-brandan
Lundi 12 août	Entraînement pour un groupe Match amical groupe A	Plaintel
Mercredi 14 août	Entraînement	
Vendredi 16 août	Entraînement pour un groupe Match amical groupe B	A définir
Mardi 20 août	Entraînement	
Vendredi 23 août	Entraînement Match amical groupe C	
Dimanche 25 août	Match CDF	
Mardi 27 août	Entraînement	
Vendredi 30 août	Entraînement Match amical groupe B et C	
Dimanche 01 septembre	Match CDF	
Mardi 03 septembre	Entraînement	
Vendredi 06 septembre	Entraînement	
Dimanche 08 septembre	Match championnat	

Pendant le mois de Juin et de Juillet, continuez à effectuer de l'exercice de fond, natation, tennis, vélo, footing de 35-40min à 60% ... 2 à 3 fois par semaine, et terminez votre séance par ce parcours de gainage (environ 10min) :

- 45sec gainage ventral / 20sec repos / 30sec gainage côté gauche / 20sec repos / 30sec gainage côté droit / 20sec repos. Répétez 3x sans repos.

BONNES VACANCES A TOUS !!!