

Programme de reprise – U18 & SENIORS F

Après une super 1^{ère} partie de saison, nous avons dû écourter cette dernière pour les raisons sanitaires que vous connaissez. C'est avec un grand plaisir que nous avons pu vous revoir pour quelques séances. Nous vous souhaitons de bonnes vacances à toutes.

Nous vous proposons une reprise individuelle qui aura pour but de vous remettre en forme, prévenir les blessures et de vous préparer à la reprise collective le mardi 18 Aout.

Pensez à bien vous hydrater et à porter des chaussures adaptées au programme. Evitez les heures les plus chaudes de la journée, privilégiez le matin ou le soir.

Ce programme peut paraître contraignant pour certaines, n'est pas obligatoire mais sera considéré comme exécuté par toutes. Bonnes vacances !

1^{er} séance :

- 2x20min de footing à allure modérée.
- 4x20 abdos
- 3x8 pompes
- 30 sec de gainage (droite, gauche, sur les coudes. 1m30 en tout)

2^{nde} séance :

- 2x20 min de footing à allure modérée.
- 4x25 abdos
- 3x10 pompes
- 30 sec de gainage (droite, gauche, sur les coudes. 1m30 en tout)

3^{ème} séance :

- 2x20 min de footing (20 1^{ère} min allure modérée puis les 20 min suivantes augmentez le rythme 30 sec toutes les 2 min)
- 4x30 abdos
- 3x10 pompes
- 40 sec de gainage (droite, gauche, sur les coudes. 1m30 en tout)
- 3x30 sec de chaise (pensez à bien maintenir votre dos bien droit contre un mur)

4^{ème} séance :

- 2x25 min de footing (20 1^{ère} min allure modérée puis les 20 min suivantes augmentez le rythme 30 sec toutes les 2 min)
- 4x30 abdos
- 4x10 pompes
- 40 sec de gainage (droite, gauche, sur les coudes. 1m30 en tout)
- 3x50 sec de chaise (pensez à maintenir votre dos bien droit contre un mur)

REPRISE COLLECTIVE

Pour toutes les séances et ce jusqu'à nouvel ordre :

- Baskets obligatoires
- Crampons
- Gourde

Dates importantes :

- **MARDI 18 AOUT** : 19h30 à 21h - Entraînement
- **JEUDI 20 AOUT** : 19H30 à 21H - Entraînement
- **SAMEDI 22 AOUT** : Match amical à définir
- **MARDI 25 AOUT** : 19h30 à 21h - Entraînement
- **JEUDI 27 AOUT** : 19h15 à 20h45 - Entraînement
- **SAMEDI 29 AOUT** : Match amical à définir