

Seniors Garçons..... et –de 15Garçons...et moins de 18Filles... Seniors Filles(ainsi que toutes les catégories d'age qui voudront bien s'y essayer..... !!!!! – toutefois INADAPTE en dessous de 13 ans)

Programme Estival Préparation reprise Saison 2019/2020

Ce programme non limitatif, représente une base de Travail Minimal plus que « décente » destinée à préparer sereinement la saison 2019/2020

Séance type : (Base : 4 à 6 séances hebdo / selon possibilités de chacune et chacun)

- a) **Footing** : de 3 à 7 Km (augmentation du kilométrage au fil des séances) et selon les catégories
- b) 15 à 20mn d'assouplissements divers
- c) Travail d'accélération en côte (essayer de trouver un terrain avec déclivité de 10% à 15%)
15 séries de 5x30 m (progressives) Récupération 2 mn
15séries de 5x30 m (mise en action rapide) Récupération 2 mn
- d) 20 mn d'assouplissements divers
- e) **ABDOS** : 10 séries de 20 à 6 séries de 50 au fil des séances
- f) 10mn d'étirements à la fin de chaque séance (**Fortement Recommandé**)

durée approximative de la séance 1H 45-2H

NB : il est à noter qu'une série de tests appropriés sera effectuée dès la rentrée (sous la conduite de JC DROUHARD dans toutes les catégories concernées

..... Reprise des Entraînements :

Officielle: Le Jeudi 12 Août 2019 à 18H Stade de Fontaine **pour les catégories concernées**
(Les autres catégories d'âges y seront bien sûr chaleureusement « Accueillies ») avec Jean-Claude DROUHARD

Officieuse : à partir du Jeudi 9 Aout 2019.... Pour tous ceux (toutes celles) qui le peuvent meme lieu et memes horaires

ATTENTION !! : Reprise des entrainements au Gymnase Ratel (Seniors) à partir du Lundi 19 Aout 2019 (jours et horaires plus précis à suivre.....)

Pour Mémoire

Le programme sera « affiné » durant les vacances

Bon courage et bonnes vacances à toutes et à tous.

Jean Claude DROUHARD @mail : jcdrouhard@gmail.com

06.11.78.61.68 (port.)