




















Août 2018

Programme Reprise Séniors

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 	2	3 	4	5 
6 	7	8 	9	10 	11	12 
13 	14	15 	16	17 	18	19 
20 	21	22 	23	24 	25	26 
27 	28	29 	30	31 	1 Septembre	2 







Séance au Stade Louchart



Match

Septembre 2018

3		4		5		6		7		8		9	
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---

Reprise des Séances pour la Saison

Programme Avant Reprise

Prévoir baskets, bouteille d'eau et crampons pour herbe et synthétique.

Du 16 au 22 Juillet 2018 : 3 à 4 footings de 20 minutes avec assouplissements, 4 x 50 abdos et 2 x 20 pompes.

Du 23 au 29 Juillet 2018 : 3 à 4 footings de 20 minutes avec assouplissements, 2 x 6 min de 30' - 30' sur 120 m avec récup 3 min, 4 x 50 abdos et 2 x 20 pompes.

Séniors A

◦ Stéphane AGUIAR (06.80.82.95.68)

◦ Sébastien NEYRET (06.20.32.22.76)

Séniors B

◦ Audran GOETZ (06.26.79.29.92)

Séniors C

◦ Sébastien FERRON (06.23.87.47.53)

