

Préparation Physique Individuelle

Jusqu'au 15 Juillet

REPOS => il est important de souffler un mois entier car vous êtes sur les terrains depuis le mois d'août dernier

16/07 - 22/07

Deux footings de 25 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

23/07 - 29/07

Deux footings de 30 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

30/07 - 05/08

Deux footings de 40 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

Si reprise le 13 août, semaine du 06 août

Deux footings de 40 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

Si reprise le 20 août, semaine du 13 août

Deux footings de 50 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

Si reprise le 27 août, semaine du 20 août

Deux footings de 55 minutes - 3 séries de 30 sec de gainage de chaque côté

IMPORTANT

Pour ceux qui ne reprennent pas le 6 ou 13 août, je compte sur vous pour suivre le programme afin de vous intégrer directement sur les matchs amicaux du 21, 23 et 25 août et être les plus performants possibles.

CONSEILS

- effectuer le travail demandé tôt le matin ou en soirée pour éviter les chaleurs.
- boire de l'eau par petite gorgée avant et après l'effort.
- s'étirer correctement (10 minutes) afin de limiter la fatigue.
- ne pas faire MOINS ni PLUS que ce qui est demandé.

06.59.62.83.09 - Thomas LAFARGUE - tholafargue@gmail.com