



2020 / 2021
SENIORS – U18

PROGRAMME VACANCES ET REPRISE



du 22 juin au 12 juillet 2020

RECOMPRESSEZ et RÉALISEZ d'AUTRES ACTIVITEES

(marche, tennis, vélo, piscine, repos, etc...)



du 13 juillet au 19 juillet 2020

LUNDI – MERCREDI – VENDREDI

FOOTING de 30 MIN (120-140 pulsations min)



le lundi 20 juillet 2020

FOOTING de 30 MIN (120-140 pulsations min)

+ 10 MIN INTERMITTENT ACCELERATION 10 SEC

RECUPERATION 50 SEC en FOOTING LEGER

+ 5 MIN RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+ 5 MIN RETOUR au CALME en FOOTING

SE DESALTERER REGULIEREMENT AVANT D'AVOIR SOIF PAR PETITE QUANTITE

Bonnes Vacances à Tous

Reprise Générale le mercredi 22 juillet

Stade de Domblans 18h45 au vestiaire si possible

19h00 sur le terrain pour le début de la séance

(avoir dans son sac pendant la préparation une paire de baskets et une paire de crampons)



PASCAL COCOT 06 28 04 91 98
pascal-cocot@doras.fr