



PROGRAMME REPRISE SENIORS 2020/2021

REPRISE INDIVIDUELLE			
Séance	Date	Footing	Observations
1	Lundi 6 Juillet	30'	Pompes 5X10 -Abdos 5X30;Gainage (10' en 30''-30'') *
2	Mercredi 8 Juillet	30'	Pompes 5X10 -Abdos 5X30;Gainage (10' en 30''-30'')
3	Vendredi 10 Juillet	35'	Pompes 5X10 -Abdos 5X30;Gainage (10' en 30''-30'')
4	Lundi 13 Juillet	2X20'	Pompes 4X20 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 40''-20'')
5	Mercredi 15 Juillet	2X20'	Pompes 4X20 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 40''-20'')
6	vendredi 17 Juillet	45'	Pompes 4X20 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 40''-20'')
7	Lundi 20 Juillet	45'	Pompes 4X25 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 45''-15'')
8	Mercredi 22 Juillet	45'	Pompes 4X25 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 45''-15'')
9	vendredi 24 Juillet	40'-12' (plus rapide)	Pompes 4X25 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 45''-15'')
10	Lundi 27 Juillet	40'-12' (plus rapide)	Pompes 4X25 -Abdos 5X40;Gainage (12' en 45''-15'')

On vous propose, pour les joueurs intéressés du groupe A élargi, des séances de **ré-athlétisation** :

vendredi 3 Juillet

Mercredi 8 Juillet

vendredi 10 Juillet

Mercredi 15 Juillet

vendredi 17 Juillet

RDV **18 h 45** au stade J.Descamps, merci de **prévenir Maxime** de votre présence

* : 10' en 30''-30'' = 10 minutes en 30 sec travail, 30 sec repos