



PROG TREVE HIVERNALE

(Programme sous réserve de modification)

PREPARATION INDIVIDUELLE

| Date | Programme | Durée de la séance |
|---------------------------|---|--------------------|
| Dimanche 23 décembre 2018 | Echauffement (10 min) Footing allure modéré (40 min) Renforcement musculaire (10 min) | 1h |
| Mercredi 26 décembre 2018 | Echauffement (15 min) Fartlek 2min30 – 45 sec (x8) (26 min) Renforcement musculaire (15 min) | 1h |
| Vendredi 28 décembre 2018 | Echauffement (10 min) Footing allure rapide (30 min) Renforcement musculaire (10 min) Etirement (10 min) | 1h |

PREPARATION COLLECTIVE

| Date | Horaires | Entraînement / Match | Lieu |
|---------------------------------------|----------------|---|---------------------------|
| Samedi 29 décembre 2018 | 9h00 | Run and bike * | Mazières et ses alentours |
| Mercredi 2 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Jeudi 3 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Vendredi 4 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Dimanche 6 janvier 2019 | 15h00 13h00 | Match de championnat en retard -Equipe 1 – Puy St Bonnet (15h) -Equipe 2 – Cholet ASPTT 2 (13h) | Mazières |
| Lundi 7 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Mercredi 9 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Vendredi 11 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Samedi 12 ou Dimanche 13 janvier 2019 | A définir | Match amical Equipe 1 - La Tessoualle 1 | La Tessoualle |
| Lundi 14 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Mercredi 16 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Vendredi 18 janvier 2019 | 19h15 | Entraînement | Mazières |
| Dimanche 20 janvier 2019 | 15h00 | Reprise du championnat | Mazières |

Une paire de baskets, une gourde et une tenue adaptée sont à prévoir pour chaque séance

***Pour le Run and Bike : Emmenez votre VTT**

Merci de me prévenir en cas d'ABSENCE !!

Le Staff
Joyeuses Fêtes de Fin d'année