

**PROGRAMME REPRISE U 19 2010/2011**

La reprise des entraînements est prévue le Mercredi 18 Aout à 19H30 au stade de Maisdon.

Pour apprécier celle-ci dans les meilleures conditions, je te demande d'effectuer une petite remise en forme personnelle durant les semaines précédentes.

**REPRISE ENTRAINEMENT INDIVIDUEL**

A partir du 15 juillet, deux séances par semaine comprenant :

- 1 footing de 30 à 45 minutes à ton rythme.
- 1 Séance d'étirements (indispensable) de 10 minutes.
- 1 Séance d'abdominaux de 10 Minutes. (Des séries de 20)
- 1 Bonne douche fraîche pour la récupération.

**IMPORTANT : Ne pas oublier de boire de l'eau avant, pendant et après les séances.**

Au plaisir d'être en forme s'ajoute l'envie du ballon, alors bonne vacances et vivement le mois d'aout.

**REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF**

Le Mercredi 18/08/10 à 19h45 stade de Maisdon (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le Dimanche 22/08/10 à 10h30 stade de Maisdon (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le Mercredi 25/ 08/09/10 à 19h30 stade de Maisdon (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le Vendredi 27/ 08/09/10 à 19h30 stade de Maisdon (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le Mercredi 07/09/10 à 19h30 stade de Maisdon (Prévoir basket et chaussures de foot)

**Par la suite les jours de l'entraînement seront le mercredi avec les séniors (de vos clubs respectifs) et tous les vendredis à 19h30.**

**Du mois d'aout à fin décembre entraînement à Maisdon Sur Sèvre.**

**Du mois de Janvier à Juin entraînement à Aigrefeuille Sur Maine.**

**En cas d'absence tu peux me prévenir par téléphone/ SMS : 06.22.12.76.24**

**Bonnes Vacances à tous !**