

# 1. SAISON 2016 - 2017

U 19 DH MIGNE AUXANCES

**Gaëtan BRUNETEAU**  
18 bis, Rue Gué Sourdeau  
88360 CHASSENEUIL DU POITOU  
Tél. 05 16 08 39 11 / 06 09 71 61 71  
gaetanbruneteau86@hotmail.fr

## PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

**Pour ne pas exploser à la reprise au mois d'aout, il est essentiel de préparer l'organisme au travail qu'il va avoir à fournir.**

Surtout ne pas rester inactif, et profites au maximum des loisirs de l'été (VTT, TENNIS, NATATION, etc....)

Pour la reprise, un programme de préparation t est communiqué, et tu l'adaptteras en fonction de tes disponibilités et de tes sensations.

Je te souhaite de bonnes vacances

### DATES

### EXERCICES

Semaine du 25 JUILLET au 31 JUILLET 2016

3 x 15 minutes de footing

Avec 2 pauses de 5 minutes consacrées aux assouplissements, à la fin du 3 ème footing étirements, ne pas aller jusqu'à l'épuisement ou l'essoufflement.

Semaine du 01 AOUT au 07 AOUT 2016

3 x 20 minutes de footing

Avec 2 pauses de 5 minutes consacrées aux Assouplissements, à la fin du 3 ème footing séance d abdominaux pendant 10 minutes Puis étirements. Bien se désaltérer

REPRISE LE LUNDI 08 AOUT 2016 A 19 H 00 PRECISE puis LE MARDI 09 AOUT A 19 H 00 et JEUDI 11 AOUT A 19 H 00, LUNDI 15 AOUT A 19 H 00, MARDI 16 AOUT A 19 H 00, et JEUDI 18 AOUT à 19 H 00, LUNDI 22 AOUT 19 H 00, MARDI 23 AOUT 19 H 00, JEUDI 25 AOUT 19 H 00.

Séances susceptibles de modifications en cas de matches amicaux