PROGRAMME DE PREPARATION ESTIVALE

Juillet et Août 2024

15	16	17	18	19	20	21
COURSE **4Km** Point de RDV STRAVA ***Mobilité Articulaire***	**REPOS COMPLET**	**COURSE** **4,5Km** Course chez soi	**REPOS COMPLET**	**REPOS** ***Stretching*** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **5km** Point de RDV STRAVA ***Mobilité articulaire***	**REPOS COMPLET**
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
COURSE **4km** Point de RDV STRAVA ***Mobilité Articulaire***	**REPOS COMPLET**	**COURSE** **5km** Course chez soi	**REPOS COMPLET**	**REPOS** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **6km** Point de RDV STRAVA ***Mobilité articulaire***	**REPOS COMPLET**
29	**30**	**31**	**1**	**2**	**3**	**4**
COURSE **6km** Point de RDV STRAVA ***Force haut 1 tour***	**REPOS** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **7km** Course chez soi ***Force bas 1 tour***	**REPOS COMPLET**	**REPOS** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **6,5km** Point de RDV STRAVA ***Force haut 2 tours***	**REPOS COMPLET**
5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
COURSE **6km** Course chez soi ***Force bas 2 tours***	**REPOS** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **9km** Point de RDV STRAVA ***Force haut 2 tours***	**REPOS COMPLET**	**REPOS** ***Mobilité articulaire***	**COURSE** **6km** Course chez soi ***Force bas 2 tours***	**REPOS COMPLET**

12	13	14	15	16	17	18
REPRISE COLLECTIVE Séance U18/U17/U16	Séance U18/U17/U16	REPOS *Mobilité articulaire*	REPOS *force haut + bas 1 tour*	Séance U18/U17/U16	*2 matchs amicaux*	REPOS COMPLET
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
Séance U18/U17/U16	Séance U18/U17/U16	REPOS *Mobilité articulaire*	REPOS *force haut + bas 1 tour*	Séance U18/U17/U16	WEEK-END COHESION *3 matchs amicaux*	WEEK-END COHESION
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
Séance U18/U17/U16	Séance U18/U17/U16	REPOS *Mobilité articulaire*	REPOS *force haut + bas 1 tour*	Séance U18/U17/U16	*4 matchs amicaux*	REPOS COMPLET
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**1**
Séance U18/U17/U16	Séance U18/U17/U16	REPOS *Mobilité articulaire* *Match amical U18A*	REPOS *force haut + bas 1 tour*	Séance U18/U17/U16	*4 matchs amicaux*	REPOS COMPLET