PROGRAMME DE PREPARATION ESTIVALE  Juillet et Août 2024										
COURSE		COURSE		REPOS	COURSE					
4Km		4,5Km			5km					
				Stretching						
Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET	Course chez soi	REPOS COMPLET	Mobilité articulaire	Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET				
Mobilité Articulaire				Mobilite articulaire	Mobilité articulaire					
Wobilite Articulaire					Wobinte di ticalaire					
22	23	24	25	26	27	28				
COURSE		COURSE		REPOS	COURSE					
4km		5km			6km					
Delice de DDV CTDAVA	DEDOC COMPLET	Course chez soi	DEDOC COMPLET		Delica de DOVETDANA	DEDOC COMBLET				
Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET		REPOS COMPLET	Mobilité articulaire	Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET				
Mobilité Articulaire				wiodinte articulaire	Mobilité articulaire					
29	30	31	1	2	3	4				
COURSE	REPOS	COURSE		REPOS	COURSE					
		7km			6,5km					
6km		Course chez soi	REPOS COMPLET		Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET				
Point de RDV STRAVA	Mobilité articulaire		REPOS COMPLET	Mobilité articulaire	Force haut 2 tours	KEPOS COIVIPLET				
Force haut 1 tour	Woomite undeadance	Force bas 1 tour		modific unicularie	rorce nade 2 todis					
5	6	7	8	9	10	11				
COURSE	REPOS	COURSE		REPOS	COURSE					
<b>6km</b> Course chez soi		<b>9km</b> Point de RDV STRAVA	REPOS COMPLET		<b>6km</b> Course chez soi	REPOS COMPLET				
Course triez sol	Mobilité articulaire	FOIRE UE NOV STRAVA	REPOS CONTEET	Mobilité articulaire	Course thez sol	KLF03 CONIFLET				
Force bas 2 tours		Force haut 2 tours			Force bas 2 tours					

13	14	15	16	17	18
Séance	REPOS	REPOS	Séance		
U18/U17/U16	Mobilité articulaire	force haut + bas 1 tour	U18/U17/U16	2 matchs amicaux	REPOS COMPLET
20	21	22	23	24	25
	REPOS	REPOS		WEEK-END COHESION	WEEK-END COHESION
Séance U18/U17/U16	Mobilité articulaire	force haut + bas 1 tour	Séance U18/U17/U16	3 matchs amicaux	
20	21	22	23	24	25
	REPOS	REPOS			
Séance			Séance	4 matchs amicaux	REPOS COMPLET
U18/U17/U16	Mobilité articulaire	force haut + bas 1 tour	U18/U17/U16		
27	28	29	30	31	1
Channe	REPOS	REPOS	Clause		
Seance			Séance		
Seame				4 matchs amicaux	REPOS COMPLET
	Séance U18/U17/U16  20  Séance U18/U17/U16  20  Séance U18/U17/U16	Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  20 21 REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  20 21 REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  21 REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire	Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  20 21 22 REPOS REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  force haut + bas 1 tour  20 21 22 REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  force haut + bas 1 tour  20 21 22 REPOS  REPOS  REPOS  REPOS  Séance U18/U17/U16  Mobilité articulaire  force haut + bas 1 tour  27 28 29 REPOS  REPOS	Séance         REPOS         REPOS           U18/U17/U16         Mobilité articulaire         force haut + bas 1 tour         U18/U17/U16           20         21         22         23           REPOS         REPOS         Séance         Séance           U18/U17/U16         Mobilité articulaire         force haut + bas 1 tour         U18/U17/U16           20         21         22         23           REPOS         REPOS         Séance           U18/U17/U16         Mobilité articulaire         force haut + bas 1 tour         U18/U17/U16           27         28         29         30           REPOS         REPOS         REPOS	REPOS   REPOS   Séance   2 matchs amicaux