



PROGRAMME PREVISIONNEL
PREPARATION SENIORS 2018/2019

Obligations:

Envoyez moi un mail à l'adresse suivante pour connaître votre date de reprise
ssl.valentin@yahoo.fr

		Jours	Course	Musculation
S1	10/07/2018	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) "Aisance respiratoire"	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
	12/07/2018	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
S2	17/07/2018	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) + 5 minutes plus rapide	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	19/07/2018	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) + 10 minutes plus rapide	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
S3	23/07/2018	Tous	20 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	25/07/2018	Tous	25 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	27/07/2018	Tous	30 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
S4	01/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	03/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	05/08/2018	Tous	30 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
S5	08/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	10/08/2018	A/B	MONTERFIL	MONTERFIL R3
		B/C	MONTERFIL	MONTERFIL D2
S6	13/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	14/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	17/08/2018	Tous	ST AUBIN	BREQUIGNY R3
				ST AUBIN
	18/08/2018	Tous	ST AUBIN	STAGE
	19/08/2018	Tous	ST AUBIN	STAGE
S7	22/08/2018	A	ST AUBIN	DOL DE BRETAGNE R3
	24/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE
	26/08/2018	A	GOSNE	Coupe de France
	26/08/2018	B	à déterminer	à déterminer
		C/D	ST AUBIN	OPPOSITION C contre D
30/08/2018	A/B	CHATEAUGIRON	CHATEAUGIRON R3	
30/08/2018	B/C	ST AUBIN	CHATEAUGIRON D2	
31/08/2018	Tous	19H-21H	SYNTHE ou HERBE	
05/09/2018	A	RENNES	BREQUIGNY R2	

Stéphane VALENTIN	A	06 86 99 97 47
Alexandre BERTIN	B	06 77 12 50 36
Mickaël TRAVERS	C	06 48 56 31 17
Jérémy NOBILLET	D	06 85 34 33 47

**à vous de voir ce que vous voulez!!!
La saison commence maintenant....**

**Ce ne sont pas les paroles qui comptent
mais les actes...**

