

PROGRAMME INDIVIDUEL U14/U15

Jusqu'au 20 juillet pratiquer des activités diverses (vélos, tennis...) **RÉGULIEREMENT**, puis :

Mardi 21 juillet et vendredi 24 juillet :

- 2x15' en Endurance capacité (footing modéré), 15' footing, étirements, 15' footing
- A la fin de votre footing effectuer 15 abdos droit et oblique, 10 pompes et étirements

Mardi 28 juillet et vendredi 31 juillet :

- 2x20' en Endurance capacité (**footing modéré**), 20' footing, étirements, 20' footing
- A la fin de votre footing effectuer 20 abdos droit et oblique, 15 pompes et étirements

Mardi 4 août :

- 25' de footing en Endurance capacité (**footing modéré**)
- Finir par 25 abdos droit et 25 obliques, 20 pompes et étirements

Vendredi 7 août :

- 30' de footing Endurance capacité (**footing modéré**)
- Finir par 25 abdos droit et 25 obliques, 20 pompes et étirements

Mardi 11 et vendredi 14 août :

- **Mardi 11 août** : 2x15' de footing en Endurance capacité (**15' modéré et 15' soutenu**),
Vendredi 14 août : footing de 30' en Endurance capacité
- Finir par 30 abdos droit et 30 obliques, 2x15 pompes et étirements

L'objectif est d'arriver le Lundi 17 Août à Villedieu en étant capable de courir 30' sans s'arrêter, faire 30 abdos et 30 pompes (surtout les joueurs ayant souvent des problèmes d'adducteurs commencé tous de suite les abdos).

Bon courage à tous et surtout hydrater vous (en eau !!!)

GUÉRIN Clément: 06 83 35 27 31

Nom	Prénom	Adresse	Commune	Téléphone	Téléphone2	E-mail
AUFFRET	GUILLAUME	11 RUE DE CLISSON	49230 TILLIERES		06 99 48 59 27	stefan49@orange.fr
BOUTIN	AXEL	21 RUE DES CHEVALIERS DE MALTE	49450 VILLEDIEU	06 77 90 66 88	06 18 16 58 33	violetteimmo@gmail.com
BREBION	TOM	23 Rue St Joseph	49450 VILLEDIEU	02 41 30 01 78	06 23 00 15 97	isafranckbreb@wanadoo.fr
BRIAND	ENZO	3 RUE DE LA FRAGONNETTE	49450 VILLEDIEU	02 53 69 90 52	06 23 19 86 86	fabe.b@hotmail.fr
CHESNE	DORYAN	4 Rue de Bretagne	49450 LA RENAUDIÈRE	02 41 55 44 01	06 61 76 44 01	cyril.chesne@neuf.fr
COUTURIER	ARAMIS	27 RUE D'ANJOU	49450 VILLEDIEU	02 41 64 43 28	06 08 34 23 66	gladys.couturier@orange.fr
DENIS	LOUKA	10 RUE DU MOULIN VICTOR	49450 VILLEDIEU	09 81 25 19 97	06 50 41 57 11	soniadenis-europe@laposte.net
ESSEAU	SAMUEL	4 Rue des Nénuphars	49450 VILLEDIEU	02 41 55 84 23	06 84 28 28 37	pascal.esseau123@orange.fr
GODARD	DONATIEN	45 Rue du Grand Logis	49450 VILLEDIEU	02 41 30 24 96	07 71 61 66 86	godard.emmanuelle@orange.fr
LUCAS	TRISTAN	4 Rue de la Vargnaie	49450 VILLEDIEU	06 15 08 26 87	02 41 46 52 96	eric.lucas27@sfr.fr
METAYER	THEO	1 Allée des Rosseaux	49450 VILLEDIEU	02 41 55 68 97	06 10 96 23 79	metayer.family@sfr.fr
PELTIER	MATHIEU	44 Rue d'Anjou	49450 VILLEDIEU	02 41 29 17 59	06 79 31 02 08	Loic.Peltier@wanadoo.fr
PEOT	CLEMENT	12 Rue de la Grotte	49450 VILLEDIEU	02 41 30 23 75	06 34 03 36 15	loicpeot@gmail.com
RAIMBAULT	AXEL	24 rue de l'Herbaudière	49450 VILLEDIEU	02 41 62 12 09	06 68 15 96 02	sarl.raimbault.olivier@wanadoo.fr
REINTAUX	HUGO	10 Rue des Pagannes	49450 VILLEDIEU	02 41 30 03 24		cathuny@orange.fr
ZERZER	YOUNES					