



## PROGRAMME DE REPRISE 2018

### Mardi 26 Décembre 2017

- Footing 15'
- Intermittent 2x8' en 30/30 (30 secondes allure soutenue/30 secondes allure modérée)
- Récup 3'
- Footing 10'
- Pack prévention (pompes + abdos + gainage)

### Mercredi 27 Décembre 2017

- Vélo 90' ou footing 45'
- Pack prévention

### Vendredi 29 Décembre 2017

- Footing 15' allure soutenue
- Vélo 30'
- Footing 15' allure soutenue
- Pack prévention

Entraînements

Mardi 2 Janvier 2018

Jeudi 4 Janvier 2018

Vendredi 5 Janvier 2018 + repas joueurs

**Dimanche 7 Janvier 2018 9<sup>ème</sup> Tour CNA à La Rochelle Villeneuve (R3)**

Lundi 8 Janvier 2018

Mardi 9 Janvier 2018

Jeudi 11 Janvier 2018

**Reprise des championnats 13-14 Janvier 2018**

Privilégiez les surfaces souples (éviter le bitume).

Attention à votre poids.

*« Le succès de demain est fondé sur la préparation d'aujourd'hui » M.OSSLER*

**On vous attend en forme afin de remplir nos objectifs sr l'année 2018.**

**Bonnes fêtes**

**Tristan, Nico & Thierry**