

Préparation physique à suivre au maximum

Catégorie 13 ANS

Court avec des tennis ou baskets

Boire avant, pendant et après les exercices

JOURS	EXERCICES	QUANTITES
Lundi 4 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 10 5 minutes
Mercredi 6 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 10 5 minutes
Vendredi 8 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 10 5 minutes
Samedi Repos		
Dimanche Repos		
Lundi 11 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 2 x 10 5 minutes
Mercredi 13 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 2 x 10 5 minutes
Vendredi 15 Août	Footing Pompes Etirements	15 minutes 2 x 10 5 minutes
Samedi Repos		
Dimanche Repos		
Lundi 18 Août	Footing Pompes Etirements	20 minutes 2 x 10 5 minutes
Mercredi 20 Août	Footing Pompes Etirements	20 minutes 2 x 10 5 minutes
Vendredi 22 Août	Footing Pompes Etirements	20 minutes 2 x 10 5 minutes
Samedi Repos		
Dimanche Repos		
Lundi 25 Août	Footing Pompes Etirements	20 minutes 2 x 10 5 minutes
Mercredi 27 Août	Footing Pompes Etirements	20 minutes 2 x 10 5 minutes
Vendredi 29 Août	Footing Pompes Etirements	25 minutes 2 x 10 5 minutes
Samedi Repos		
Dimanche Repos		

Bon courage et passe de très bonnes vacances