



SAISON 2019/2020

Bonjour,

Afin de la préparer en compétiteur, tu as intérêt à :

✓- faire vérifier ton corps "d'athlète" par l'ostéopathe avant le 20 juillet environ

(cette séance est à ta charge).

✓- suivre le programme athlétique individuel.

✓- être présent dès la reprise collective le 12 août à 19h45 au stade,

Pour un souci d'organisation merci de prévenir par message de votre absence et votre date de retour

Programme athlétique individuel : plus il sera suivi, plus vite tu joueras au ballon !

Semaine du 5 au 11 Août

2 footing 40 min + étirement + abdos

&

1 séance de 25 min + étirement + sur 6 min alterner (1 min à 70%, 1 min récup, 1 min à 70%)

Si vous n'êtes pas là, lors de la reprise, faites le programme individuel, jusqu'à votre retour.

Et surtout beaucoup **d'hydratation à l'eau** bien sûr !!!

Les U 17/18 seront les bienvenus pour faire les entraînements avec les seniors.

Bonnes vacances et 12 août avec ton sac de sportif y compris tes baskets !

Micka 06 51 23 11 95