

Planning TREVE hivernale 2014 – 2015

Dimanche 21/12/14	Coupe Atlantique reçoit St Herblain
Lundi 22/12/14	REPOS
Mardi 23/12/14	REPOS
Mercredi 24/12/14	REPOS
Jeudi 25/12/14	REPOS
Vendredi 26/12/14	Voir Programme
Samedi 27/12/14	REPOS
Dimanche 28/12/14	REPOS
Lundi 29/12/14	REPOS
Mardi 30/12/14	Voir Programme
Mercredi 31/12/14	REPOS
Jeudi 01/01/15	REPOS
Vendredi 02/01/15	ENTRAINEMENT 20H00
Samedi 03/01/15	REPOS
Dimanche 04/01/15	REPOS
Lundi 05/01/15	ENTRAINEMENT 19H30
Mardi 06/01/15	ENTRAINEMENT 19H30
Mercredi 07/01/15	Match à Mouilleron/Captif
Jeudi 08/01/15	REPOS
Vendredi 09/01/15	ENTRAINEMENT 20H00
Samedi 10/01/15	Match aux Essarts
Dimanche 11/01/15	REPOS
Lundi 12/01/15	REPOS
Mardi 13/01/15	ENTRAINEMENT 19H30
Mercredi 14/01/15	REPOS
Jeudi 15/01/15	REPOS
Vendredi 16/01/15	ENTRAINEMENT 20H00
Samedi 17/01/15	REPOS
Dimanche 18/01/15	Championnat va à Beaufort
Lundi 19/01/15	ENTRAINEMENT 19H30
Mardi 20/01/15	ENTRAINEMENT 19H30
Mercredi 21/01/15	REPOS
Jeudi 22/01/15	REPOS
Vendredi 23/01/15	ENTRAINEMENT 20H00
Samedi 24/01/15	REPOS
Dimanche 25/01/15	Championnat reçoit Trélazé

Le vendredi 26/12/2014

Footing de 1h00 (vitesse modérée)
Etirements (5mins)
Pompes (2 séries de 20 répétitions)
Abdominaux variés (4 séries de 50 répétitions)

Le Mardi 30/12/2014

Footing de 45mins (Alternance comme suit)
- 10mins course (allure normale)
- 3mins course à 80 %
- 3mins course de récupération
- 3mins course à 80%
Etc..... (Le répéter 3 fois)
- 10mins course (allure normale)
- Etirements (5mins)
- Pompes (2 séries de 20 répétitions)
- Abdominaux variés (4 séries de 50 répétitions)

Bonne Fêtes de fin d'année à tous.

Jérôme et Éric