

PREPARATION PHYSIQUE U18

Programme :

Semaine 1

04/08 : Aérobic fondamentale à capacité

06/08 : Aérobic fondamentale à capacité

Semaine 2

09/08 : Aérobic fondamentale à capacité

10/08 : Aérobic fondamentale à capacité

- 12/08 : Aérobic fondamentale à capacité

13/08 : Aérobic fondamentale à capacité

14/08 : Opposition → Interne ?

Semaine 3

16/08 : Aérobic capacité

17/08 : Aérobic capacité à Puissance

19/08 : Aérobic capacité à Puissance

20/08 : Aérobic capacité à Puissance

21/08 : Opposition → Espaly (Ext.)

Semaine 4

24/08 : Aérobic capacité

25/08 : opposition → Nord Velay ?

26/08 : Aérobic capacité

28/09 : opposition → Chamalières (Ext.)

Semaine 5

30/08 : Aérobic lactique

01/09 : Puissance aérobic

03/09 : Puissance aérobic

04/09 : opposition → Riom

Retour à 2 séances par semaine + match.