



## PLANNING TRÊVE HIVERNALE

Les gars, afin de garder le cap sur nos objectifs, de rester en forme physiquement et tout ayant la possibilité de profiter de vos vacances voici un petit programme à suivre pendant nos deux semaines coupures.

Bien entendu, il ne faut pas oublier de faire ses devoirs et de jouer à FIFA 19 !

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Samedi 22 Décembre</b>   | Match Championnat Equipe B vs FC Nyoiseau   |
| <b>Dimanche 23 Décembre</b> | <b>Série renforcement musculaire x5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 30 Abdos</li><li>- 20 Pompes</li><li>- 45'' de gainage</li><li>- 45'' de gainage dynamique</li></ul>                                |
| <b>Lundi 24 Décembre</b>    | <b>Repos</b>  |
| <b>Mardi 25 Décembre</b>    | <b>Repos</b>  |
| <b>Mercredi 26 Décembre</b> | <b>Footing 45 minutes +</b><br><b>Série renforcement musculaire x5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 30 Abdos</li><li>- 20 Pompes</li><li>- 45'' de gainage</li><li>- 45'' de gainage dynamique</li></ul> |
| <b>Jeudi 27 Décembre</b>    | 1h à 2h d'activités sportives de votre choix<br>(soccaroo, piscine, basket-ball etc...)   |
| <b>Vendredi 28 Décembre</b> | <b>Footing 45 minutes +</b><br><b>Série renforcement musculaire x5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 30 Abdos</li><li>- 20 Pompes</li><li>- 45'' de gainage</li><li>- 45'' de gainage dynamique</li></ul> |
| <b>Samedi 29 Décembre</b>   | 1h à 2h d'activités sportives de votre choix<br>(soccaroo, piscine, basket-ball etc...)   |
| <b>Dimanche 30 Décembre</b> | <b>Footing 45 minutes</b>   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Lundi 31 Décembre</b>   | <b>Repos</b>   |
| <b>Mardi 01 Janvier</b>    | <b>Repos</b>   |
| <b>Mercredi 02 Janvier</b> | <p><b>Série renforcement musculaire x5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 Abdos</li> <li>- 20 Pompes</li> <li>- 45'' de gainage</li> <li>- 45'' de gainage dynamique</li> </ul> |
| <b>Jeudi 03 Janvier</b>    | <p><b>Séance d'entraînement<br/>10h-12h</b></p> <p><b>Prévoir pique-nique</b></p> <p><b>Séance d'entraînement<br/>14h-16h</b></p>  |
| <b>Vendredi 04 Janvier</b> | <p><b>Séance d'entraînement<br/>16h-18h</b></p>  |
| <b>Samedi 05 Janvier</b>   | <b>Repos</b>   |
| <b>Dimanche 06 Janvier</b> | <b>Repos</b>   |

En vous souhaitant de bonnes fêtes de fin d'année. Bonnes vacances à vous !

**« Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour. »**

**R. Collier**

Jumeau, Lilian, Yohann & Joris