



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 !

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

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

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