

## PLANNING INDIVIDUEL CONFINEMENT

Après l'arrêt brutal des compétitions, il est important de se préparer individuellement dans la perspective d'une reprise qui risque d'être aussi brutale en décembre ou janvier.

Chaque joueur devra impérativement respecter ce programme et participer au forum d'échange bilan sur notre page facebook « anjoubaconne »

MARDI 10 NOV	Footing 3km	Renforcement musculaire 15mn	Étirements 15mn
JEUDI 12 NOV	Footing 3km	Renforcement musculaire 15mn	Étirements 15mn
VENDREDI 13 NOV	Footing 3km	Renforcement musculaire 15mn	Étirements 15mn
<b>DIMANCHE 15 NOV</b>	<b>Bilan sur facebook</b>	<b>discussions</b>	<b>Échanges tel</b>
MARDI 17 NOV	Footing 5km	Renfor muscul 15mn fractio 30s/15s	Étirements 15mn
JEUDI 19 NOV	Footing 5km	Renforc muscul 15mn fractio 30s/15s	Étirements 15mn
VENDREDI 20 NOV	Footing 5km	Renforc muscul 15mn fractio 30s/15s	Étirements 15mn
<b>DIMANCHE 22 NOV</b>	<b>Bilan sur facebook</b>	<b>discussions</b>	<b>Échanges tel</b>
MARDI 24 NOV	Footing 5km	Renforc muscul 20mn fractio 30s/10s	Étirements 15mn
JEUDI 26 NOV	Footing 5km	Renforc muscul 20mn fractio 30s/10s	Étirements 15mn
VENDREDI 27 NOV	Footing 5km	Renforc muscul 20mn fractio 30s/10s	Étirements 15mn
<b>DIMANCHE 29 NOV</b>	<b>Bilan sur facebook</b>	<b>discussions</b>	<b>Échanges tel</b>
MARDI 01 DEC	Footing 4km	Renforc muscul 15mn fractio 30s/15s	Étirements 30mn
JEUDI 03 DEC	Footing 4km	Renforc muscul 15mn fractio 30s/15s	Étirements 30mn
VENDREDI 04 DEC	Test VMA	1,560km en 6min	Étirements 30mn
<b>DIMANCHE 06 DEC</b>	<b>Bilan sur facebook</b>	<b>Résultat test</b>	<b>discussions</b>

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**=séries Abdos et musculation bas et haut du corps

**FRATIO**= séries de fractionnées 30-15 secondes d'effort/15 secondes de récupération

**Me contacter en cas de questions**

**ELVIS 06 37 10 80 02**