

## PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT SAISON

LUNDI 10 JUILLET : 35 MINUTES FOOTING + 4 MIN30  
GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

MERCREDI 12 JUILLET : 35 MINUTES FOOTING + 4  
MIN30 GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

VENDREDI 14 JUILLET : 35 MINUTES FOOTING + 4 MIN30  
GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

---

LUNDI 17 JUILLET : 40 MINUTES FOOTING + 4 MIN30  
GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

MERCREDI 19 JUILLET : 40 MINUTES FOOTING + 4  
MIN30 GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

---

VENDREDI 21 JUILLET : 40 MINUTES FOOTING + 4 MIN30  
GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

LUNDI 24 JUILLET : 45 MINUTES FOOTING + 4 MIN30  
GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

MERCREDI 26 JUILLET : 45 MINUTES FOOTING + 4  
MIN30 GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

VENDREDI 28 JUILLET : 45 MINUTES FOOTING + 4  
MIN30 GAINAGE + 100 ABDOS + 50 POMPES

REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE 2 AOÛT A 20H