

Préparation physique de rentrée 2023/2024

Pour préparer votre rentrée, je vous propose de suivre une préparation physique à partir du mercredi 16 août.

Ces séances se dérouleront sur le terrain extérieur de 18h à 20h.

Dates :

* Mercredi 16 août

*Vendredi 18 août

*Lundi 21 août

*Mercredi 23 août

*Vendredi 25 août

*Lundi 28 août

*Mercredi 30 août

*Vendredi 01 septembre

*Lundi 04 septembre

*Mercredi 06 septembre

*Vendredi 08 septembre.

Il est évident que pour que cela soit profitable, il faut venir à chaque séance.

Pendant chaque séance, nous travaillerons la résistance, l'endurance, la proprioception et un peu de musculation.