

## 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.