

Préparation physique de rentrée

Pour la troisième année je vous propose une préparation physique en vue d'être prêt pour une nouvelle année de tir à l'arc.

On travaillera le cardio, la proprioception, la résistance, un peu de musculation, la respiration et des assouplissements.

Pour être efficace, il faudrait venir à chaque séance.

Dates :

Lundi 19 août

Mercredi 21 août

Vendredi 23 août

Lundi 26 août

Mercredi 28 août

Vendredi 30 août

Lundi 2 septembre

Mercredi 4 septembre

Vendredi 6 septembre

Lundi 9 septembre

Mercredi 11 septembre

Vendredi 13 septembre

Ces séances auront lieu sur notre terrain extérieur de 19h à 20h30.

Merci de me prévenir de votre participation.

Thierry Alaguéro.