

Préparation avant saison 2011-2012

Pendant les vacances chacun doit se préparer pour pouvoir commencer la saison dans une bonne forme physique.

Durant ces deux mois d'arrêt il serait souhaitable de faire des jonglages a raison de 10' par jour 3 fois par semaine pour pouvoir dès le début de saison arriver à faire :

-50 jonglages pied droit

-50 jonglages pied gauche

-30 jonglages de la tete

Le programme physique qui suit est facultatif mais très important pour bien démarrer la saison.

Semaine du 15 au 21 Aout

Séance 1 :footing 2x12 mn sur terrain plat avec coupure de 10'entre.

Séance 2 :footing 2x15mn sur terrain plat avec coupure de 10' entre.

Semaine du 22 au 28 Aout

Séance 3 : footing 2x15mn sur terrain plat avec coupure de 10' entre.

Séance 4 :footing 2x20mn sur terrain plat avec coupure de 10' entre.

Il faut boire (eau) beaucoup après chaque footing et bien s'étirer les mollets,les adducteurs,les quadriceps et les ischios-jambiers pour éviter les blessures .

La reprise de l'entraînement aura lieu le Lundi 29 Aout de 18h à 19h30.

Stéphane et moi vous souhaitons de très bonnes vacances en famille.

PASCAL