

Préparation physique **de rentrée 2025/2026**



Pour préparer votre rentrée sportive, je vous propose une préparation physique à partir du 18 août.

Ces séances se dérouleront sur le terrain extérieur de 18h à 20h. Il sera possible d'arriver à 18h30 si nécessaire.

Dates :

Lundi 18 août
Mercredi 20 août
Vendredi 22 août
Lundi 25 août
Mercredi 27 août
Vendredi 29 août

Lundi 1 septembre
Mercredi 3 septembre
Vendredi 5 septembre
Lundi 8 septembre
Mercredi 10 septembre
Vendredi 12 septembre.

Pendant chaque séance nous travailleront l'endurance, la résistance, la proprioception (l'équilibre) et un peu de musculation.

Il est évident que pour que la préparation soit efficace, il vaut mieux venir régulièrement.

Thierry ALAGUERO