

Association du Football Virois

Programme d'entraînement pour les U19 (nés en 1999 et 2000)

La reprise de l'entraînement est fixée au lundi 7 août à 19h au stade Pierre Compte. Une préparation individuelle avant la reprise est fortement conseillée.

Préparation individuelle

Du 25 juillet au 05 août, environ 6 footings d'au moins 30 minutes (rythme normal) avec renforcement des abdominaux afin de réduire les risques de blessure et d'être à l'aise à la reprise.

Semaine 1

- séance 1 : lundi 7 août de 19h à 20h30
- séance 2 : mercredi 9 août de 19h à 20h30
- séance 3 : vendredi 11 août de 19h à 20h30

Semaine 2

- séance 4 : lundi 14 août de 19h à 20h30
- séance 5 : mercredi 16 août de 19h à 20h30
- séance 6 : vendredi 18 août de 19h à 20h30
- match amical : samedi 19 août contre FC St Lô (DH) à domicile

Semaine 3

- séance 7 : lundi 21 août de 19h à 20h30
- séance 8 : mercredi 23 août de 19h à 20h30
- séance 9 : vendredi 25 août de 19h à 20h30
- match amical : samedi 26 août contre LC Bretteville sur Odon (DH) à domicile

Semaine 4

- séance 10 : mardi 29 août de 19h à 20h30
- match amical : mercredi 30 août contre USON Mondeville (DH) à domicile
- séance 11 : vendredi 1er septembre de 19h à 20h30
- championnat : samedi 02 septembre

Attention !

- Il peut y avoir quelques modifications (je vous préviens bien sûr avant).
- En cas d'absence ou pour plus de renseignements, contactez moi au 06/81/65/88/70.
- Je compte sur votre présence afin d'aborder au mieux cette nouvelle saison.

Le coach, Sébastien PIERRE-AUGUSTE