

# US LEZAY

## SENIORS - VETERAN SAISON 2011-2012

### DATES

### Programme individuel à réaliser avant la reprise des entrainements

lundi 4 juillet	Footing de 20 minutes et étirements
mardi 5 juillet	
mercredi 6 juillet	Repos
jeudi 7 juillet	Vélo 30 minutes + pack prévention + étirements Footing 2 x 15 minutes + pack prévention + étirements
vendredi 8 juillet	
samedi 9 juillet	Repos
dimanche 10 juillet	
lundi 11 juillet	Footing 35 minutes et 10 x 100m allongées (ce n'est pas de la vitesse) et retour en marchant + étirements
mardi 12 juillet	
mercredi 13 juillet	Repos
jeudi 14 juillet	
vendredi 15 juillet	Footing 25 minutes + pack prévention + étirements
samedi 16 juillet	Repos
dimanche 17 juillet	
lundi 18 juillet	Footing 2 x 20 minutes pack prévention + étirements
mardi 19 juillet	
mercredi 20 juillet	Repos
jeudi 21 juillet	Sortie vélo 30 minutes sur un bon rythme et étirements
vendredi 22 juillet	
samedi 23 juillet	Repos
dimanche 24 juillet	
lundi 25 juillet	Footing 2 x 20 minutes pack prévention + étirements
mardi 26 juillet	
mercredi 27 juillet	Repos
jeudi 28 juillet	Footing 20 minutes et ballon
vendredi 29 juillet	

### Reprise de l'entrainement le Lundi 01 Août à 18h45 au stade

Départ à 19h pour Saint Coutand (footing) prévoir les baskets

Pack prévention :

20 à 30 pompes

30 secondes de gainage face

30 secondes de gainages coté droit

30 secondes de gainages coté gauche

Pour les étirements voir au dos de la feuille : 2 x 20 secondes sur chaque groupe musculaire

le programme des matchs amicaux et des entrainements sera disponible début Août

Sur le mois d'AOUT, les entrainements sont : **LUNDI, MERCREDI, VENDREDI**

**Le document de licence pré-remplit est un document unique**

**que vous devez nous retourner signé du médecin accompagné d'une photo.**

**ce document ne sera validé sur internet qu'en échange du règlement de votre licence**

**Permanence pour les licences les jours d'entrainements**