

PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON

Avant de reprendre l'entraînement le 03 Août 2020, il est impératif d'aller courir individuellement.

Plus vite, on sera prêt physiquement, plus vite on pourra travailler avec le ballon et collectivement.

Je vous demande à chacun de faire 4 à 5 footings d'environ 45mn chacun. (Environ 7.5km), (prendre pulsations entre 160 et 180 /mn)

Terminé toujours par des étirements (très important)

BOIRE BEAUCOUP D'EAU !!!!

Ne pas hésiter aussi de commencer à faire du gainage (surtout les garçons qui sont fragiles des adducteurs.)

Juste une petite précision : Le foot en salle ou au City stade ne remplacent pas les footings.

Pensez à prendre une paire de tennis à chaque entrainement et chaque match amical.

Je vous donne rdv le 03 Août 2020 à Villandraut pour le 1^{er} entraînement.

Bonnes vacances et à très vite

Le Coach

Ps : Mes coordonnées en cas de renseignement

Port : 06 81 13 97 53