**PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE**

**Lundi 25 Juillet**

***Séance n°1 :***

**Footing de 25 minutes.**

**Pensez bien à vous étirer après ce premier footing.**

**Bien boire après l’effort.**

**Mercredi 27 Juillet**

***Séance n°2 :***

**Footing de 30 minutes. Pensez bien à vous étirer.**

**Bien boire après l’effort.**

**Vendredi 29 Juillet**

***Séance n°3 :***

**Footing de 40 minutes. Pensez bien à vous étirer.**

**Bien boire après l’effort.**

**PREPARATION PHYSIQUE AVEC JEREM**

**Mardi 02 Août, Jeudi 04 Août, Mardi 09 Août et Jeudi 11 Août**

**Jérémy SUHARD 06.71.15.07.71**

***Rdv 19h30 au stade Départ pour le footing 19h45***

**Prévoir des baskets pour courir et 1 bouteille d’eau obligatoire.**

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS**

**Mardi 16 Août, Mercredi 17 Août et Vendredi 19 Août**

**Lundi 22 Août, Mercredi 24 Août Vendredi 26 Août**

**19h30 au stade début 19h45 jusqu'à 21h45**

**MATCHS AMICAUX**

**Mercredi 24 Août à confirmer**

**Dimanche 28 Août Coupe de France équipe A et Orvault RC équipe B**

**Mercredi 31 Août Nord sur Erdre équipe A**

**Mercredi 07 Septembre Herblanetz équipe A**

**Mercredi 14 Septembre Mauves le Cellier équipe A**