



PRO PULSES PERF



PERIODE 1 / FRANCE JUNIOR PREPARATION AUSTRALIE 2008

Séance Terrain VMA sur pelouse pour ceux qui ont terminé les matches. Dès que vous avez fini les matches, vous reprenez à la semaine indiquée.

sur 5 semaines

25/04 2/05 9/05 16/05 23/05

VENDREDI



Séance VMA : accélération sur la longueur du terrain et footing sur la largeur.

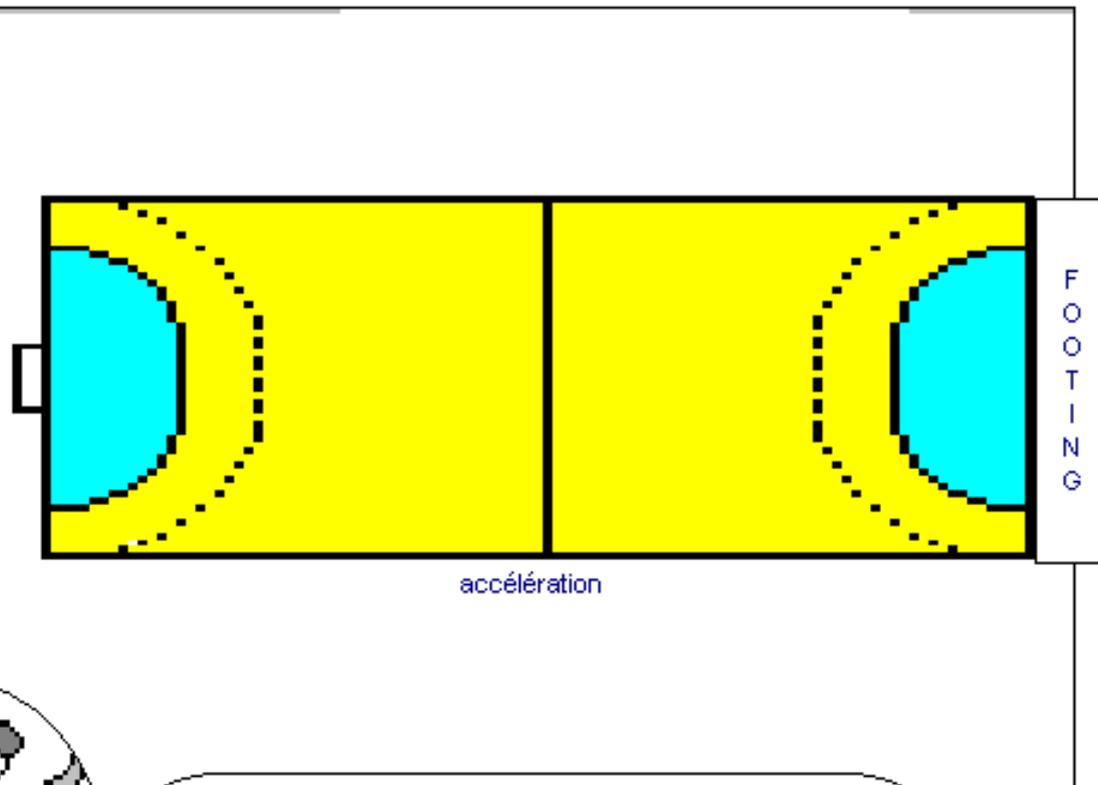
SEM 1 : 3 x 5 tours R = 3min

SEM 2 : 3 x 6 tours R = 3min

SEM 3 : 4 x 5 tours R = 3min

SEM 4 : 4 x 6 tours R = 3min

SEM 5 : 3 x 7 tours R = 3min



Etirements 15min