



Semaine type Seniors

Saison 2007 - 2008



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00		Musculature (1h30) Travail spécifique suivant disponibilités professionnelles des joueurs	Repos	Musculature (1h30) Travail spécifique suivant disponibilités professionnelles des joueurs	Musculature (1h30) Travail spécifique suivant disponibilités professionnelles des joueurs	Repos	
10h00							Entraînement du capitaine Mise en place
11h00							
12h00							Collation d'avant-match
13h00							Briefing collectif
14h00							Repos
15h00							Echauffement collectif
16h00							Match
17h00							récupération
18h30	Récupération étirements soins	Travail des lignes	Repos	Préparation physique opposition mouvement général	Préparation du match Travail des lignes	Repos	
19h45							
20h00							