

Planning du 18 au 31 janvier, Couvre feu 18h

Lundi 18/01	Repos	
Mardi 19/01	séance 1 en autonomie, à la maison	U7 15s + 4 rep U9 20s + 5 rep U11 25s + 6 rep. U13 30s + 8 rep U15 40s + 10 rep
	Gainage devant sur les mains + Burpees 5 fois	
Mercredi 20/01	Repos	
Jeudi 21/01	Séance 2 en autonomie, à la maison	U7 et U9 : 3 fois U11 et U13 : 4 fois U15 : 5 fois
	30s Montée de genoux + 30s Sit up + 30s squat jump	
Vendredi 22/01	Visio théorie U15 / U17 à 18h	
Samedi 23/01	9h30 à 10h15 EH - U7	Séances de hors-glace encadrée au parc 33 hectares. Tenue de sport adapté à la météo et gourde.
	10h15 à 11h00 U9	
	11h à 12h U11	
Dimanche 24/01	10h00 à 11h U13	
	11h à 12h U15 / U17	
	12h à 12h30 Spé GB	
Lundi 25/01	Repos	
Mardi 26/01	séance 1 en autonomie, à la maison	U7 15s + 4 rep U9 20s + 5 rep U11 25s + 6 rep. U13 30s + 8 rep U15 40s + 10 rep
	Gainage devant sur les mains + Burpees 5 fois	
Mercredi 27/01	Repos	
Jeudi 28/01	Séance 2 en autonomie, à la maison	U7 et U9 : 3 fois U11 et U13 : 4 fois U15 : 5 fois
	30s Montée de genoux + 30s Sit up + 30s squat jump	
Vendredi 29/01	Visio théorie U15 / U17 à 18h	
Samedi 30/01	9h30 à 10h15 EH - U7	Séances de hors-glace encadrée au parc 33 hectares. Tenue de sport adapté à la météo et gourde.
	10h15 à 11h00 U9	
	11h à 12h U11	
Dimanche 31/01	10h00 à 11h U13	
	11h à 12h U15 / U17	
	12h à 12h30 Spé GB	

