

**CALENDRIER
PREPA PHYSIQUE**

Année : 2015

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
D			J	1		D	1		M	1	
L			V	2	Endurance 40' + étirements	L	2		M	2	
M	1		S	3		M	3		J	3	
M	2		D	4	Match minimes/juniors	M	4		V	4	Parcours appui/ plio/squat/abdos
J	3		L	5		J	5		S	5	
V	4		M	6		V	6	Appui/squat/bonds/gainage	D	6	
S	5		M	7		S	7		L	7	
D	6		J	8		D	8	Match minimes	M	8	
L	7		V	9	Parcours appui/ plio/squat/abdos	L	9		M	9	
M	8		S	10		M	10		J	10	
M	9		D	11	Match cadets	M	11	Férié	V	11	Endurance 40' + étirements
J	10		L	12		J	12		S	12	
V	11		M	13		V	13	Puissance: gainage/saut/sprint	D	13	Match minimes/ junior
S	12		M	14		S	14		L	14	
D	13		J	15		D	15		M	15	
L	14		V	16	Pompes/triceps/gainage/corde	L	16		M	16	
M	15		S	17	Vacances : entraînement Spéc	M	17		J	17	
M	16		D	18	Match juniors	M	18		V	18	Circuit training 30"/30"
J	17		L	19	CRE	J	19		S	19	Vacances : entraînement/CRE
V	18		M	20		V	20	Fractionnés à plats 30"/30"	D	20	CRE
S	19		M	21		S	21		L	21	
D	20		J	22		D	22		M	22	
L	21		V	23		L	23		M	23	
M	22		S	24		M	24		J	24	
M	23		D	25		M	25		V	25	
J	24		L	26		J	26	Repos minimes	S	26	
V	25	TESTS gainage / Souplesse	M	27	Stages minimes/cadets	V	27	Fractionnés en côte 30"/30" cadets	D	27	
S	26		M	28		S	28		L	28	
D	27		J	29		D	29	Match minimes	M	29	
L	28		V	30		L	30		M	30	
M	29		S	31					J	31	
M	30										

**CALENDRIER
PREPA PHYSIQUE**

Année : 2016			Année : 2016								
Janvier			Février			Mars			Avril		
V	1		L	1		M	1		V	1	Circuit training muscu
S	2		M	2		M	2		S	2	
D	3		M	3		J	3		D	3	Match minimes Cadets
L	4		J	4		V	4	Pliométrie/gainage/respiration	L	4	
M	5		V	5	Gainage + membres inf	S	5		M	5	
M	6		S	6		D	6	Match minimes	M	6	
J	7		D	7	Match minimes	L	7		J	7	
V	8	Pompes/triceps/gainage/corde	L	8		M	8		V	8	Gainage + membres Sup
S	9		M	9		M	9		S	9	Vacances : entraînement
D	10	Match minimes	M	10		J	10		D	10	
L	11		J	11		V	11	Footing 30'/gainage/respiration	L	11	
M	12		V	12	Puissance: gainage/saut/sprint	S	12		M	12	
M	13		S	13	Vacances : entraînement	D	13	Match cadets	M	13	
J	14		D	14		L	14		J	14	
V	15	Parcours appui/ plio/squat/abdos	L	15		M	15		V	15	
S	16		M	16		M	16		S	16	
D	17	Match cadets	M	17		J	17		D	17	
L	18		J	18		V	18	Décrassage/étirements	L	18	
M	19		V	19		S	19	CRE	M	19	CRE
M	20		S	20		D	20		M	20	
J	21		D	21		L	21		J	21	
V	22	Endurance 40' + étirements	L	22	CRE	M	22		V	22	
S	23		M	23		M	23		S	23	
D	24	Match minimes	M	24		J	24		D	24	
L	25		J	25		V	25	Circuit training 30"/30"	L	25	
M	26		V	26		S	26		M	26	
M	27		S	27		D	27		M	27	
J	28		D	28	Match cadets	L	28		J	28	
V	29	Endurance 40' + étirements	L	29		M	29		V	29	
S	30					M	30		S	30	
D	31	Match cadets				J	31				