

Programmation des contenus d'entraînements

Cycle et Nb de semaines	De.. À..	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
Cycle 1 = 7 semaines	Du 3 septembre	Etirements, prophylaxie, proprio, gainage cardio Outils, Jeu au poste Skills attaque/ défense	Musculation le matin	Renforcement analytique, prophylaxie Outils Mouvement Gé Off Duel 7'S	Musculation pour tous à Hippo ou au CEP le matin	Libre
	au 17 octobre		Entraînements ABCD XV Att au contact			
Cycle 2 = 7 semaines	Du 03 novembre		Gymnase HF à partir du 28/11			
	au 19 décembre					
Cycle 3 = 7 semaines	Du 5 janvier		Combat			
	au 20 février					
Cycle 4 = 7 semaines	Du 9 mars		Musculation le matin / Renforcement spé Appuis, vitesse / Entraînements ABCD XV Att au contact			
	au 24 avril					
Cycle 5 = 7 semaines	Du 11 mai					
	au 26 juin					