



Accueil > PDF imprimable > PDF imprimable

Programme de la Semaine !



Finis les tests, le groupe Maritime est désormais rentré de plain pied dans la préparation physique de pré-saison. Au programme cette semaine :

LUNDI

- Matin : Fitness games
- Après-midi : Musculation (3 groupes)

MARDI

- Matin : Course puis Rugby en 3 groupes (8h00-10h00, 9h00-11h00, 10h00-12h00)
- Après-Midi : Lutte puis Rugby en 3 groupes (13h00, 14h00, 15h00)

MERCREDI

- Matin : Musculation en 3 groupes (8h00, 9h00, 10h00)
- Après-Midi : Vitesse et technique individuelle en 3 groupes (13h00, 14h00, 15h00)

JEUDI

- Matin : Rugby - **entraînement collectif (9h00)**
- Après-Midi : Musculation (13h00, 14h00, 15h00)

VENDREDI

- Matin : Course en 3 groupes (8h00 à 11h00) puis **entraînement collectif (11h00 à 12h30)**
- Après-Midi : Entraînement hors Marcel Deflandre

Atlantique Stade Rochelais 27 Avenue Maréchal Juin ? BP70006 ? 17002 LA ROCHELLE
Cedex 1 ? 05 46 49 14 05