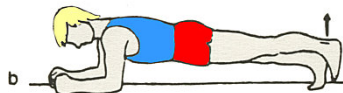
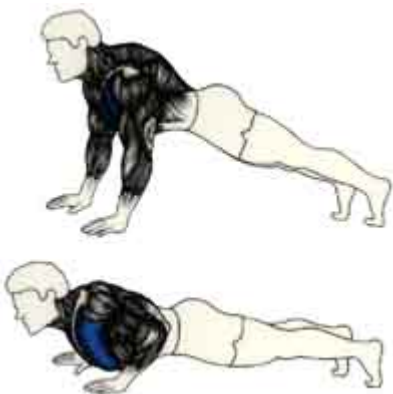


PERIODE DE TRÊVE

- Une coupure de 4 semaines est nécessaire après le dernier match de la saison
- Il ne faut pas arrêter la pratique du sport, mais diversifier ses activités



- Continuer à faire du renforcement musculaire serait une bonne initiative : pompes, abdos, gainage.



- Possibilité d'effectuer **un footing** de 30 à 45' une fois par semaine **allure = moitié VMA**

