**Reprise U18 Féminines 2017-2018/ Individuelle puis collective**

**Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».**

*Ex : Consultation chez l’osthéopathe, chez le kiné, chez le dentiste…*

**Cependant, pratiquez une activité physique 3X/ Semaine (en coupant du foot)**

*Ex : Vélo, Natation, Canoë-Kayak, Randonnée, Acrobranches etc…*

**Ne surtout passer pas votre été devant les écrans (TV, Jeux Vidéos, Ordi, Tablette etc…)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Reprise INDIVIDUELLE** |  |
|  | **Endurance** | **Renforcement** |
| **jeudi 3 aout** | **Footing 15 min**  **Footing = être capable de parler** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 8 aout** | **Footing 20mn** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 10 aout** | **Footing 2X12mn**  **Récup 3 mn entre les séries** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 15 aout** | **Footing 25 mn** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 17 aout** | **Footing 2x15 mn**  **Recup 3 mn entre les séries** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **Mardi 22 Aout** | **Footing 30 mn** | **Gainage 1 min par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **Jeudi 24 Aout** | **Footing 2x20 mn**  **Recup 3 mn entre les séries** | **Gainage 1 min par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **Vendredi 25 Aout** | **Reprise COLLECTIVE à Chalonnes**  **Entrainement** | **18H début de l’entrainement**  **19H15 fin de l’entrainement**  **(prévoir basket, gourde, chaussure de foot pour chaque entrainement)** |
| **Mercredi 30 Aout** | **Entrainement** | **18H-19H15 à Chalonnes** |
| **Samedi 2 Septembre** | **Match Amical à Doué la Fontaine** | **RDV 13h au stade**  **Coup d’envoi 15H** |
| **Mercredi 6 Septembre** | **Entraînement** | **18H-19H15 à Chalonnes** |
| **Vendredi 8 Septembre** | **Entraînement** | **18H-19H15 à Chalonnes** |
| **Samedi 9 Septembre** | **Match Amical contre Ingrandes**  **(lieu à déterminer)** | **RDV à définir** |
| **Mercredi 13 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Vendredi 15 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 16 septembre** | **Amical contre ?** | **RDV à définir** |
| **Mercredi 20 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Vendredi 22 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 23 septembre** | **MATCH OFFICIEL /CHAMPIONNAT OU COUPE** | **HORAIRES DE RDV A DEFINIR** |

**Pour être bien techniquement, il faut avant tout être affuté physiquement…A Chaque séance, il faut boire de l’eau par petite gorgée avant, pendant et après la séance. Et il faut boire avant d’avoir soif ! Les footings s’effectuent de préférence en foret ou dans les chemins pédestres avec des montées et des descentes. Pensez à bien souffler pendant l’effort. Les exercices de renforcement peuvent se réaliser après les footings ou lors des journées de repos.**

**Bonne vacances à tous et bonne préparation ! Valentin 06 82 31 36 94**