AS CHELLES FOOTBALL
Programme de reprise Seniors 2013/2014

COUPER AVEC LE FOOTBALL PENDANT VOS CONGES EN PRATIQUANT D'AUTRES ACTIVITES SPORTIVES

Lundi 19 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Mardi 20 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Mercredi 21 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h au stade.

Jeudi 22 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h au stade.

Vendredi 23 Août 2013
- .Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Dimanche 25 août 2013
- Match amical à Chelles contre Livry terrain à déterminer (synthé ou herbe) pour un groupe.

Lundi 26 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Mercredi 28 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Jeudi 29 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Vendredi 30 Août 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Dimanche 01 Septembre 2013
- Match amical contre Montfermeil lieu à déterminer pour un groupe.

Lundi 02 Septembre 2013
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Mardi 03 Septembre 2012
- Entraînement 19h45 – 21h45 au stade.

Jeudi 05 Septembre 2012
- Match amical à l'extérieur pour un groupe.

Dimanche 08 Septembre 2012
- Match officiel

Prévoir pour chaque entraînement une paire de baskets , une paire de chaussure de football et une bouteille d'eau.

Au joueur de prendre ses dispositions pour venir assez tôt, pour se changer et être à l'heure pour le début de l'entraînement.

Les dates, les horaires et les lieux d'entraînements et de matches amicaux peuvent être modifiés.

PROGRAMME D'ENTRETIEN

Pour bien débuter votre saison de football 2013/2014, vous devez être conscient que plus votre état physique est mauvais au moment de ta reprise plus le retard sera long à rattraper.

Des footings réguliers de 30-40 min ou d'autres activités d'oxygénation (tennis, vélo, natation,…), durant tes vacances, seront indispensables non seulement pour l' aspect cardiovasculaire mais aussi pour la régulation de votre poids.
Le programme d'entretien doit vous permettre d'arrivée avec un état de forme physique qui doit pour répondre aux exigences des entraînements.

- *A partir du lundi 22 Juillet (1er semaine)* :
  - 2 fois par semaine : 2*20 min de footing (allure modérée)
  - + 3*13 pompes
  - + 3*15 abdos alternés
- *Semaines du lundi 29 juillet et du lundi 05 Août (2ème et 3ème semaine)* :
  - 3 fois par semaine : 2* 25 min de footing (allure soutenue)
  - + 3*13 pompes
  - + 3*15 abdos alternés
  - + gainage.
- *Semaine du lundi 12 Août (4ème semaine)* :
  - 3 fois par semaine : 2* 35min de footing (allure modérée)
  - Alterner vos courses sur 30sec en accélérant et temps de récupération sur 4 min.
  - pompes + abdos

Après chaque effort, il faut pour ce qui le souhaite réaliser une séance d'étirements prolongée (stretching/gainage/assouplissements) et à bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort pour faciliter une bonne récupération.

Reprise le LUNDI 19 Août à 19h45 sur le terrain

A vous de prendre vos dispositions pour venir assez tôt, pour vous changer et être à l'heure pour le début de l'entraînement.

COUPER AVEC LE FOOTBALL PENDANT VOS CONGES EN PRATIQUANT

D'AUTRES ACTIVITES SPORTIVES

BONNES VACANCES A TOUS, LES COACHS

Contacts :
Omar : 06.49.82.11.49
Michel :06.16.99.91.68