

PROGRAMME DE REPRISE SENIORS SAISON 2018 2019

MARDI 7 AOUT : ENTRAINEMENT

JEUDI 9 AOUT : ENTRAINEMENT

LUNDI 13 AOUT : ENTRAINEMENT

JEUDI 16 AOUT : ENTRAINEMENT

VENDREDI 17 AOUT : ENTRAINEMENT

DIMANCHE 19 AOUT : TOURNOI CHAUSSAIRE / VAL DE MOINE

LUNDI 20 AOUT : ENTRAINEMENT

MERCREDI 22 AOUT : AMICAL INTERNE

VENDREDI 24 AOUT : ENTRAINEMENT

DIMANCHE 26 AOUT : A COUPE DE FRANCE / B ANDREZE JUB JALLAIS / C VILLEDIEU RENAUDIÈRE

MARDI 28 AOUT : A MOUZILLON

MERCREDI 29 AOUT : B VILLEDIEU RENAUDIÈRE

VENDREDI 31 AOUT : ENTRAINEMENT

DIMANCHE 2 SEPTEMBRE : A COUPE DE France OU CDPL / B CHAUSSAIRE / C ANDREZE / VALLET

MARDI 4 SEPTEMBRE : ENTRAINEMENT

MERCREDI 5 SEPTEMBRE : A CHAUSSAIRE/ B MARILLAIS

VENDREDI 7 SEPTEMBRE : ENTRAINEMENT

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE : A CDF OU CDPL / B COUPE DES RESERVES / C D CHALLENGE HUBERT SOURICE

Les entrainements se dérouleront au stade MUNICIPAL de Gesté dans un 1<sup>er</sup> temps et débiteront à 19h30. Pour le respect de chacun, joueurs éducateurs faites votre nécessaire pour arriver à l'heure. Lors du mois d'août et de septembre prévoir une paire de chaussure basket.

Pendant l'été il est important de couper complètement avec le football pour repartir frais physiquement et mentalement. Je demande par contre à chaque joueur de réaliser au minimum 4 footings d'une durée de 30 minutes à 1h à allure moyenne pour les 2 premiers et plus rapide pour les 2 derniers avant votre reprise. A la fin de chaque footing réaliser 3 séries de gainage de face, latéral gauche, latéral droite (45 sec sur chaque exercice) + 10 pompes.

Ceci peut vous permettre d'éviter les blessures en début de saison.

BONNE VACANCES

Olivier Godard 0680617486