

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS SENIORS FCCSB – SAISON 2015/2016

Reprise des entraînements collectifs le lundi 3 août à Colombier

Organisation :

- Les entraînements débutent à **19h45**
- Prévoir équipement foot + baskets + **BOUTEILLE D'EAU**.

Reprise individuelle à partir de mi-juillet

L'idée est de reprendre les entraînements collectifs avec une base de préparation et ainsi limiter les risques de blessure.

- 5 footings minimum à allure modérée (on est capable de parler en courant).
Rajouter quelques séquences à allure plus élevée dans les derniers footings (2 x 8 x 30"/30" par exemple)
- Des footings seront programmés en soirée au départ de la mairie de St-Barth les lundi, mercredi et vendredi à partir du 15 juillet
- + Gainages, abdos
- Bien s'hydrater avant et après les séances et ne pas négliger les étirements

AOÛT (Colombier)			
Lundi 3	Entraînement	Lundi 24	Entraînement
Mardi 4		Mardi 25	
Mercredi 5	Entraînement	Mercredi 26	Entraînement
Jeudi 6		Jeudi 27	
Vendredi 7	Entraînement	Vendredi 28	Entraînement
Samedi 8		Samedi 29	
Dimanche 9		Dimanche 30	Coupe de France 2 ^{ème} tour
Lundi 10	Entraînement	Lundi 31	
Mardi 11		SEPTEMBRE	
Mercredi 12	Entraînement	Mardi 1	
Jeudi 13	Entraînement	Mercredi 2	Entraînement
Vendredi 14		Jeudi 3	
Samedi 15		Vendredi 4	Entraînement
Dimanche 16		Samedi 5	
Lundi 17	Entraînement	Dimanche 6	Championnat ?
Mardi 18		Lundi 7	
Mercredi 19	Entraînement	Mardi 8	
Jeudi 20		Mercredi 9	Entraînement
Vendredi 21	Entraînement	Jeudi 10	
Samedi 22		Vendredi 11	Entraînement
Dimanche 23	Coupe de France 1 ^{er} tour	Samedi 12	
		Dimanche 13	Championnat ?

Ce planning est provisoire.

Des modifications pourront y être apportées (matches de préparation par exemple)

Hervé - 06 33 67 46 08