

Jean-Patrick Castaing

Educateur U17

FC Plouay

Quéven, le 3 juillet 2017

Bonjour,

La saison 2016-2017 est terminée et déjà il faut penser à la prochaine !

C'est à cet effet que je me permets de t'informer que la reprise des entraînements est prévue le :

Mardi 22 août

Rendez-vous à 18h00, avec ta tenue de foot + tennis au terrain (protège tibia obligatoire à l'entraînement)

Ci-joint, le programme de reprise progressive individuelle et les horaires des premiers entraînements.

La réussite de la saison à venir dépend en grande partie de ton sérieux et de ton engagement personnel.

En cas d'absence, merci de me prévenir au 06.43.68.24.48

En attendant de te retrouver sur le terrain, passe de bonnes vacances.

Jean-Pat

PROGRAMME DES REPRISE PROGRESSIVE INDIVIDUELLE U17

Du 1^{er} au 19 juillet

Période végétative :

Ne rien faire !!! Se changer les idées, prendre son temps

(ballades, pêche, détente, etc... pas de ballon)

Du 20 au 25 juillet

Période ludique :

Sports au choix (tennis, VTT, natation...) de manière cool mais quotidiennement

Du 26 au 31 juillet

Période de mise en train :

Un sport au choix et 2 séances de course en endurance (30 minutes à rythme lent).

2x5 mn d'étirements

DATES DES ENTRAINEMENTS POUR LE MOIS D'AOUT

Mardi 22 à 18h00

Jeudi 24 à 18h00

Lundi 28 à 18h00

Mercredi 30 à 18h00

Matches amicaux

Samedi 26 août contre

Samedi 9 septembre contre Ploemeur à domicile

PS : d'autres matches amicaux sont en cours de programmation et auront lieu après la reprise des entraînements et vous seront précisés au fur et à mesure.