

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<sup>er</sup> 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 matchs amicaux sont en cours de programmation et auront lieu après la reprise des entraînements et vous seront précisés au fur et à mesure.***