

Préparation saison 2017/2018

Pendant la trêve, faites du sport ! Garder une activité physique pour ne pas perdre le rythme mais variez les activités (VTT, Tennis, natation,...)

Afin de préparer au mieux la saison prochaine, je vous propose un programme de reprise de 4 semaines qui nous permettra de commencer les entraînements avec le ballon ! N'oubliez pas, la préparation d'avant saison conditionne votre état physique de la saison à venir !

Semaine du 17 au 21 juillet

Lundi	Footing 2 * 25 min (étirement 5 min)
Jeudi	Footing 2 * 25 min (étirement 5 min)

2*20 pompes après chaque séance + abdos + gainage 30"

Semaine du 24 juillet au 28 Juillet

Lundi	Footing 35 min
Jeudi	Footing 40 min

2*25 pompes après chaque séance + abdos + gainage 40"

Semaine du 31 Juillet au 4 Août

Lundi	Footing 10min + Fractionné 18 min :2 min rapide / 4 min footing + Footing 10 min
Mercredi	Footing 50 min
Vendredi	Footing 10min +Fractionné 18 min: 1 min rapide / 2 min footing + Footing 10 min

2*30 pompes après chaque séance + abdos + gainage 40"

Semaine du 7 au 11 Août

Lundi	Footing 10min + Fractionné 2 séries de 12 min : 30 secondes rapide / 1 min footing + Footing 10 min
Mercredi	Footing 50 min
Vendredi	Footing 10min + Fractionné 3 séries de 10 min : 30 secondes rapide /30 secondes footing + Footing 10 min

2*30 pompes après chaque séance + abdos + gainage 40"

Reprise

Lundi 14 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Mercredi 16 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Vendredi 18 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Dimanche 20 Aout	Sortie VTT (matin) Match contre Oudon (18 joueurs) (après-midi)
Lundi 21 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Mercredi 23 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Vendredi 25 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Dimanche 27 Aout	Coupe de France + Match amical Equipe B (Varades)
Lundi 28 Aout	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Mercredi 31 Aout	Match
Vendredi 2 Septembre	Entraînement 19h30 à la Boutouchère
Dimanche 4 Septembre	Coupe A + Match amical Equipe B (Oudon)
Mercredi 7 Septembre	Match Equipe A contre St Géréon

N'hésitez pas à m'envoyer par SMS vos dates de reprise ou d'indisponibilités pour le début de saison.

Bonnes vacances à tous !

Jim
06.20.32.68.97

jmrafflegeau@gmail.com