

## PROGRAMME DE REPRISE

La saison 2015 – 2016 se termine et il faut déjà penser à la prochaine. Je vous transmets ci-après le programme d'entraînement et de matches à venir. Pour vous préparer au mieux à la reprise je vous propose quelques séances préparatoires pour ceux qui le souhaitent, à effectuer dans les 3 semaines avant le début des entraînements.

Séquence 1 : 2x20' allure lente avec 5' de récupération marche ou 30'

Séquence 2 : 2x30' allure lente avec 7' de récupération marche ou 45'

Séquence 3 : 60' sur parcours A

Séquence 4 : 2 séries de :3x 500m ou 3 x 2'20 allure soutenue. Récupération 1'30 entre chaque répétition et 5' entre les 2 séries.

Séquence 5 : 2 séries de 8x 200m ou 8x 50" allure soutenue. Récupération 30" entre les répétitions et 5' entre les 2 séries.

Séquence 6 : 55' parcours A

### CALENDRIER de reprise du foot saison 2016 - 2017

AOUT	
LU	1
MA	2
ME	3
JE	4
VE	5
<b>SA</b>	<b>6</b>
<b>DI</b>	<b>7</b>
LU	8
MA	9
ME	10
JE	11
VE	12 <b>REPRISE 19h15 ste christine +APERO</b>
<b>SA</b>	<b>13</b>
<b>DI</b>	<b>14</b>
LU	15
MA	16 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	17 <b>OPPOSITION 19H Bourgneuf</b>
JE	18
VE	19 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>20</b>
<b>DI</b>	<b>21 Match: CHAUDRON ST Quentin</b>
LU	22
MA	23 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	24 <b>Match: La SALLE la Poitvinière (A et B?)</b>
JE	25
VE	26 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>27</b>
<b>DI</b>	<b>28 COUPE DE FRANCE</b>
LU	29
MA	30 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	31 <b>Match: St PIERRE MONTREVAULT (C) équipe B à voir</b>

SEPTEMBRE	
JE	1
VE	2 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>3</b>
<b>DI</b>	<b>4 COUPE DE France + Match Eq B à voir</b>
LU	5
MA	6 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	7
JE	8
VE	9 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>10</b>
<b>DI</b>	<b>11 COUPE équipeA ?match équipeB le May</b>
LU	12
MA	13 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	14
JE	15
VE	16 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>17</b>
<b>DI</b>	<b>18 CHAMPIONNAT</b>
LU	19
MA	20 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
ME	21
JE	22
VE	23 <b>ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine</b>
<b>SA</b>	<b>24</b>
<b>DI</b>	<b>25</b>
LU	26
MA	27
ME	28
JE	29
VE	30

Bonne Vacances et à Bientôt

Rémy AMIOT (entraîneur) 06 79 46 00 18 [mail amiot.remy.martine@orange.fr](mailto:amiot.remy.martine@orange.fr)