

US CLEDER SENIORS / U17

PREPARATION AVANT SAISON 2018/2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine 1 du 23/07 au 29/07	repos	repos	entraîne	repos	entraîne	entraîne matin entraîne aprem	repos
semaine 2 du 30/07 au 05/08	entraîne	repos	entraîne	repos	à GUICLAN R3 1 GR 22 JRS	repos	repos
semaine 3 du 06/08 au 12/08	entraîne	repos	à ROSCOFF D1 1 GR 22 JRS	repos	entraîne	à ST MARTIN R2 1 GR 18 JRS	repos
semaine 4 du 13/08 au 19/08	entraîne	repos à BODILIS B D2	USC.BPFC.FCLP.ASBP à Cleder1 GR DE 16	repos	entraîne	repos	LANDI R2 A ET B 2 GROUPE 14
semaine 5 du 20/08 au 26/08	entraîne	repos	entraîne POUESCAT 2	repos	entraîne	repos	COUPE DE FR B lever de rideau
semaine 6 du 27/08 AU 02/09	entraîne	repos	entraîne	repos	entraîne	repos	COUPE DE FR COUPE DISTRICT

tous les entraines début seance 19h15 (lieu : SIBIRIL semaine 1 ; Stade les autres semaines)

à chaque séance prévoir chaussures de foot et TENNIS

JL MEAR	06,89,21,28,68
YO DUUBOIS	06,75,06,75,50
J CHRI MICHEL	06,35,91,40,91

PROGRAMME DE PRE REPRISE JUILLET

semaine du 25/06 : 1 footing 3 fois 15 min et 1 footing de 2 fois 25 min

semaine du 02/07 : 1 footing 2 fois 25 min et 1 footing de 2 fois 25 min et renforcement muscu abdos et gainage

semaine du 09/07 : 1 footing de 3 fois 18 et 1 footing de 3 fois 20 min et renforcement muscu

semaine du 16/07 : 1 footing de 4 fois 15 min sur terrain vallonné et 2 footing de 18 min + 12 min de changement de rythme + 18 min et renforcement muscu