

## Saison 2016-2017 : SENIORS/U18/ VETERANS

L'heure de la reprise approche...

Et comme vous le savez tous, une saison réussie est une saison qui se prépare...

Je propose donc de débiter par **une préparation individuelle** selon le programme suivant : (mais rien ne vous empêche d'être plusieurs)

1ère semaine : **Du lundi 11 juillet au dimanche 17 juillet**

- un footing de 25 minutes lundi ou mardi
- un footing de 30 minutes fin de semaine

2ème semaine : **Du lundi 18 juillet au dimanche 24 juillet**

- un footing de 30 minutes lundi ou mardi
- un footing de 40 minutes fin de semaine

3ème semaine : **Du lundi 25 juillet au dimanche 31 juillet**

- un footing de 35 minutes lundi ou mardi entrecoupé de 6 séances de vitesse maximale (sprint à 80% de votre max) de 20 secondes suivi de 30 secondes de récupération (en trottinant) c'est-à-dire 20" / 30" toutes les 5 minutes de course à rythme normal
- un footing de 45 minutes fin de semaine avec comme début de semaine 20" de sprint puis 30" de récupération en trottinant toutes les 5 minutes de course à rythme normal

**Important : ETIREMENTS** après chaque séance et **BOIRE** beaucoup d'Eau

Reprise de l'entraînement collectif **Lundi 1er Août 19H15**. Voir tableau ci-dessous.

L'entraînement collectif tiendra compte (dans la mesure du possible) de la préparation individuelle faite antérieurement.

Certains d'entre vous ont déjà commencé (ou n'ont pas vraiment arrêté) la course à pied par exemple ou d'autres activités, je peux juste les encourager à continuer et à adapter leur préparation.

Dans le cas de la course à pied, bien intégrer la notion de fractionné en augmentant à 30" à 40" la vitesse maximale et en respectant bien les temps de récupération. Trotter (35" dans le 1er cas puis 45" dans le second).

## Saison 2016-2017 : SENIORS/U18/ VETERANS (Suite)

Date/Heure	Lieu	Entraînement	Entraîneurs	Match
Lundi 1er Août 19h15-21h env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 3 Août 19h15-21h env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 5 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Lundi 8 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 10 Août 19h00	villaines	Amical contre US Pays de Juhel à Villaines à 19h00		
Vendredi 12 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 17 Août 19h00	stade	Amical contre Magny le Désert au stade 19h00		
Vendredi 19 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Dimanche 21 Août 15h00	Pré-en-Pail		Coupe de France contre Fougerolles 1(div)	
Mercredi 24 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 26 Août 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Dimanche 28 Août 15h00	Pré-en-Pail		Coupe de France contre Louverné (DSR) ou 1er tour coupe du maine	
Mercredi 31 Août 19h45	stade	Amical contre St Denis/ Sarthon		
Vendredi 2 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Dimanche 4 Septembre	Début championnat pour toutes les équipes			
Mercredi 7 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 9 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 14 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 16 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 21 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 23 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 28 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 30 Septembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 5 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 7 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 12 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 14 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 19 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 21 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 26 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Vendredi 28 Octobre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	
Mercredi 2 Novembre 19h15-21 env	stade	x	Yannick-Christian-Pascal	

A partir de cette date, un nouveau calendrier sera fait.

**Un match équipe B/C est en prévision sans date pour l'instant**

**Bonne préparation à tous.**