

Club Sportif de Villeneuve-saint-germain

Programme de reprise SENIORS / LOISIRS



La reprise des entrainements collectifs est fixée au
JEUDI 28 JUILLET 2016.

Début de l'entraînement 19h00 en tenue sur le terrain.

Pour cette reprise et pour **TOUS** les entrainements jusqu'à la reprise du championnat : Prévoir des baskets pour courir **ET** des chaussures de Foot.

Merci de m'indiquez le plus rapidement possible vos indisponibilités (Vacances, Boulot, autres ...)

Préparation personnelle

Afin de gagner du temps sur la préparation et que chacun puisse aborder la reprise des entrainements collectifs dans les meilleures conditions, je vous recommande fortement d'effectuer d'ici le 28 juillet :

Travail foncier	Travail Musculaire	Récup
5 Footing de 25 à 45 minutes (le 1 ^{er} à 25 et le 5 ^{ème} à 45 min) <i>Allure modérée – Pas d'essoufflement excessif – Arrêt de l'effort au moindre souci musculaire</i>	Après footing 3 séries de (10 pompes, 20 abdos droits, 20 abdos obliques) Gainage (1 minute face et sur les 2 cotés)	Etirements long 20s par muscle <i>(mollets, quadri, ischio, adducteurs, fessiers ...)</i> Hydratation

« Il existe bien des méthodes pour atteindre un objectif, mais la meilleure est celle qui consiste à s'entraîner »

**Je vous attends donc nombreux et en forme à la reprise le 28 juillet
A bientôt ...**

Thomas Lefèvre : 06-72-52-74-46