|  |
| --- |
| Planning du mois d’août |
| Mardi 1er Aout |  **1er entrainement** |
| Jeudi 3 | **Entrainement** |
| Dimanche 6 | **Match à Louverné** |
| Mardi 8 | **Entrainement** |
| Jeudi 10 | **Entrainement** |
| Dimanche 13 | **Match à Saint-Berthevin** |
| Mercredi 16 | **Match à Quelaines – Entrainement reste du groupe** |
| Jeudi 18 | **Entrainement** |
| Dimanche 20 | **Match à Craon** |
| Mardi 22 | **Match à Courbeveille - Entrainement reste du groupe** |
| Jeudi 24 | **Entrainement** |
| Dimanche 27 | **Coupe de France** |
| Mardi 29 | **Entrainement** |
| Jeudi 31 | **entrainement** |

* **Merci d’apporter son vélo à partir du mercredi 16 Août**
* **Les entrainements commenceront à 19h15**

****

**Préparation physique individuel**

***« Un mauvais début c'est toujours des années d'efforts perdues. »***

Citation de [Henri-Frédéric Amiel](http://www.mon-poeme.fr/citations-henri-frederic-amiel/)

* **Mois de Juin :** Entretenez vous physiquement avec au moins 2 séances de sports par semaine et essayez de faire du renforcement musculaire.
* **Mois de Juillet :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1ère semaine | 2 footings de 30 min | 40 pompes (2x20)60 abdos (3x 20) |
| 2ème semaine | **2 footings de 30 min** | **40 pompes (2x20)****60 abdos (3x 20)** |
| 3ème semaine | **2 footings de 40 min** | **40 pompes (3x20)****80 abdos (4x20)****Gainage 4 série de 10 s** |
| 4ème semaine | **2 footings de 45 min** | **40 pompes (3x20)****80 abdos (4x20)****Gainage 2 série de 20 s** |

* **Si vous pouvez, chronométrez-vous pour voir vos progrès entre la 1ère et 2ème semaine et 3ème et 4ème semaine.**
* **Le but n’est pas de bien finir ces séances, mais c’est plus d’aller puiser à chaque fois dans vos réserves.**
* **Concrètement, vous devez être capable de faire un 10 km en moins de 50 min en 4ème semaine ou début août.**
* **A vous aussi de vous fixer des objectifs perso.**

***#vousallezenchier***