

## Séances individuelles :

Afin de pouvoir reprendre les séances collectives dans de bonnes conditions physiques, voici un programme de remise en forme qui vous permettra de retrouver le rythme et d'avoir une bonne base physique afin de pouvoir encaisser les charges de travail athlétique du mois d'août.

- Vendredi 13 juillet : 1 x 30 minutes de course a pied en aisance respiratoire.  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 3 séries de 20 grands droits et 2 séries de 20 obliques.
- Dimanche 15 juillet : 1 x 30 minutes de course a pied en aisance respiratoire.  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 3 séries de 20 et 2 séries de 20 obliques.
- Mardi 17 juillet : 2 x 20 minutes de course a pied en aisance respiratoire. 2 minutes de marche entre les 2 séries.  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 3 séries de 20 et 2 séries de 20 obliques.
- Jeudi 19 juillet : 1 x 45 minutes de course à pied en aisance respiratoire.  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 4 séries de 20 et 2 séries de 20 obliques.
- Samedi 21 juillet : 1 x 45 minutes en aisance respiratoire  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 4 séries de 20 et 2 séries de 20 obliques.
- Lundi 23 juillet : 1 x 20 minutes en aisance respiratoire  
Travail avec changement de rythme ( 2' allure rythmée + 2' footing + 1' allure rythmée + 1' footing) x 2 séries = 12 minutes de courses avec changements de rythme.  
Gainage (3 exercices présentés en bas de page)  
Abdominaux : 4 séries de 20 et 2 séries de 20 obliques.

N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après la séance.  
N'oubliez pas aussi de réaliser le renforcement musculaire.  
Pour les exercices de course à pied, privilégiez les parcours ombragés et souples.

**Rendez-vous le mercredi 25 juillet avec vos baskets et vos crampons pour la reprise collective !!**



N'hésitez pas à nous transmettre vos dates de vacances afin que l'on puisse vous préparer un programme d'entraînement en lien avec la préparation athlétique réalisée durant les séances collectives. Cela vous permettra de ne pas prendre trop de retard par rapport au reste de l'effectif. Contact : Etienne Restif 06 86 26 90 87

### Gainage :



Maintenir la position 45s. 2 séries. 15s de récupération entre les 2 séries.  
Durée totale : 45s + 15s + 45s + 15s



Maintenir la position 30s. 2 séries par côté. 15s de récupération entre les 2 séries.  
Durée totale : 30s + 15s + 30s + 15s + 30s + 15s + 30s + 15s



Maintenir la position 30s. 2 séries par jambe en appui. 15S de récupération entre les 2 séries.

Durée totale : 30s + 15s + 30s + 15s + 30s + 15s + 30s + 15s

## Séances collectives :

### Planning des séances et des matchs amicaux :

Jusqu'au 31 août RDV 19h15 pour début de la séance à 19h30.  
A partir du 5 septembre RDV 19h30 pour début de la séance à 19h45.

#### ● Semaine 1 :

Mercredi 25 juillet : Séance à 19h30. RDV 19h15

Vendredi 27 juillet : Séance à 19h30. RDV 19h15

Samedi 28 juillet : RDV 9h30 au stade avec vos baskets, vélo et pique nique !

Programme surprise à découvrir le jour même ! Fin de la journée vers 16h

**Sur inscription** par SMS auprès d'Etienne au 06.86.26.90.87 ou en répondant sur la page facebook du club.

#### ● Semaine 2 :

Lundi 30 juillet : Séance à 19h30. RDV 19h15

Mercredi 1 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Vendredi 3 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

#### ● Semaine 3 :

Lundi 6 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Mercredi 8 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Vendredi 10 août : Match amical n°1 (Groupe A) : Louverné (R2). A Louverné à 19h30

#### ● Semaine 4 :

Lundi 13 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Mardi 14 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Vendredi 17 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Samedi 18 août : match amical n°2 (Groupe A) : Auvers Poillé (R3). A Meslay à 18h00

#### ● Semaine 5 :

Lundi 20 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Mercredi 22 août : Match amical n°3 (Groupe A) : Laigné (R3). A Meslay à 19h30

Vendredi 24 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Dimanche 26 août : 1<sup>er</sup> tour de Coupe de France

Match amical n°1 (groupe B-C) : à fixer pour le dimanche ou le samedi ??

#### ● Semaine 6 :

Mercredi 29 août : 2 matchs amicaux au programme (**besoin d'un nombre important de joueurs**) !

Match amical n°4 (Groupe A) : Entrammes (R3). Lieu et horaire a fixer.

Match amical n°2 (groupe B-C) : Méral Cossé B (D1). Lieu et horaire a fixer.

Vendredi 31 août : Séance à 19h30. RDV 19h15

Dimanche 2 septembre : 2<sup>ème</sup> tour de Coupe de France ou 1<sup>er</sup> tour de Coupe des Pays de la Loire

Match amical n°3 (groupe B-C) : FC Château Gontier B (D2).

Lieu et horaire a fixer.

#### ● Semaine 7 :

Mercredi 5 septembre : Séance à 19h45. RDV 19h30 (groupe A)

Match amical n°4 (groupe B-C) : Laigné B (D3). A Laigné à 19h30

Vendredi 7 septembre : séance à 19h45. RDV 19h30

Dimanche 9 septembre : journée 1 du championnat pour les 3 équipes.

#### ● Semaine 8 :

Mercredi 12 septembre : séance à 19h45. RDV 19h30

Vendredi 14 septembre : séance à 19h45. RDV 19h30

Dimanche 16 septembre : 3<sup>ème</sup> tour de Coupe de France / 2<sup>ème</sup> tour de Coupe des Pays de la Loire

1<sup>er</sup> tour de coupe pour les équipes B et C

Puis séance tous les mercredis et vendredis à 19h45. RDV au stade 19h30.