***Av.S CAMPSAS***

Mr ESCUDIE Cyril

Entraîneur

06.89.11.69.20

Mail : cyril\_821@hotmail.fr

Objet : Planning des Entraînements

 Programme des Réjouissances

***En cas d’absence dès la reprise, vous êtes tenu de m’en tenir informé au plus vite***

**PLANNING des ENTRAINEMENTS**

(Période de Préparation : 4 Semaines)

Du 5 Aout au 30 Aout inclus

**Lundi 5 Aout 2013** : R.D.V. 19h PRECISES. (Entr de 19h30 à 21h environ)

 Prise de contact, déroulement de la saison et séance

**PUIS TOUS LES :**

**LUNDIS MERCREDIS VENDREDIS**

**De 19h30 à ……..**

**ATTENTION :**

 Des matchs amicaux seront mis en place et définis dés le premier entrainement.

 Tous les joueurs ne pouvant pas être présents aux entraînements à la reprise sont priés d’une part de prévenir (pas la veille pour le lendemain…) et d’autre part de continuer le programme de préparation ci-joint afin de ne pas se retrouver dés le retour dans une forme physique des plus mauvaises et afin d’intégrer au plus vite les groupes.

 …/…

 …/…

 Tous les joueurs qui partiront en vacances pendant la période de préparation devront également reprendre le programme afin là aussi de ne pas perdre ce qui a été (éventuellement) pris pendant les séances ou le joueur a été présent.

 Le programme ci-après est donné à titre indicatif mais il faut savoir qu’il est important de s’y tenir au maximum.

 Je compte sur le sérieux de chacun d’entre vous,

 *Bonnes Vacances* et surtout **BON TRAVAIL**

**PROGRAMME des REJOUISSANCES…**

**Semaine du 8 au 12 Juillet 2013** :

Lundi, Mercredi et Vendredi : Footing (Allure modérée) 1x30mn/jour

**Semaine du 15 au 19 Juillet 2013** :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : Footing (Allure soutenu) 1x45mn/jour

**Semaine du 22 au 26 Juillet 2013** :

Lundi 30mn de Footing (Bonne allure)

 3mn de marche 6mn d’étirements

 2 séries d’Abdos (1x15 par séries)

 10mn de Footing (Bonne allure)

Mardi Idem

Jeudi 45mn de Footing (Bonne allure)

 3mn de marche 6mn d’étirements

 2 séries d’Abdos (1x15 par séries)

 15mn de Footing (Bonne allure)

Vendredi Idem

**Semaine du 29 Juillet au 1 Aout 2013** :

 Lundi 20mn de Footing (Bonne allure)

 3mn de marche 6mn d’étirements

 30 abdos

 **A FAIRE 2 FOIS**

 Puis : 15mn footing (régénération)- Récup

 Mardi Idem

 Jeudi 25mn de Footing (Bonne allure)

 3mn de marche 6mn d’étirements

 30 abdos

 **A FAIRE 2 FOIS**

 Puis : 20mn footing (régénération)- Récup