REPRISE COLLECTIVE

Emmener une paire de basket et une bouteille d'eau !

Mardi 08 août : Rendez-vous à 19H15 au stade pour la reprise de l'entraînement
Mercredi 09 août : Entraînement à 19H15
Jeudi 10 août : Entraînement à 19H15
Vendredi 11 août : Match amical n°1 contre Echiré (R4)

Mercredi 16 août : Entraînement à 19H15
Jeudi 17 août : Entraînement à 19H15
Vendredi 18 août : Match amical n°2 contre Aiffres (R3)

Lundi 21 août : Entraînement à 19H15
Mardi 22 août : Entraînement à 19H15
Mercredi 23 août : Match amical n°3 contre Celle (R3)
Vendredi 25 août : Entraînement à 19H15
Samedi 26 ou Dimanche 27 août : 1er tour de la coupe de France

Lundi 28 août : Entraînement à 19H15
Mercredi 30 août : Entraînement à 19H15
Vendredi 1er septembre : Entraînement à 19H15
Samedi 02 ou Dimanche 03 septembre : 2ème tour de la coupe de France (ou match amical) + Match amical à définir pour l'équipe 2

Lundi 04 septembre : Entraînement à 19H15
Mercredi 06 septembre : Entraînement à 19H15
Vendredi 08 septembre : Entraînement à 19H15
Samedi 09 et/ou Dimanche 10 septembre : Coupe pour les 2 ou 3 équipes

Lundi 11 septembre : Entraînement à 19H15
Mercredi 13 septembre : Entraînement à 19H15
Vendredi 15 septembre : Entraînement à 19H15
Samedi 16 et/ou Dimanche 17 septembre : Reprise Championnat pour les 3 équipes

PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Pendant le mois de juillet, afin de garder un bon rythme sportif, n'hésitez surtout pas à faire des ballades en vélo, de la natation, des matchs de tennis, des ballades en kayak …

Afin de ne pas perdre de temps lors de la reprise collective avec le travail physique effectuez les séances individuelles suivantes :

Lundi 24 juillet : 2 X 20 min de footing
3 X 10 pompes et 2 X 50 abdos entre les 2 footings

Mercredi 26 juillet : 2 X 25 min
3 X 15 pompes et 3 X 50 abdos entre les 2 footings

Vendredi 28 juillet : 3 X 20 min
(2ème footing : alterner 2 min normal/1 min rapide)
3 X 15 pompes et 3 X 50 abdos entre les footings

Lundi 31 juillet : 2 X 30 min
3 X 20 pompes et 3 X 100 abdos entre les 2 footings

Mercredi 02 août : 45 min de footing
(finir 20 min en alternant 1 min rapide et 2 min normal)
3 X 20 pompes et 3 X 100 abdos à la fin du footing

Vendredi 04 août : 60 min de footing
(finir 20 min en alternant 1 min rapide et 2 min normal)
3 X 20 pompes et 3 X 100 abdos à la fin du footing