



REPRISE SENIORS



SAISON 2018 / 2019

Profitez de ce temps de repos (juin et juillet) pour soigner tous vos petits « bobos ». Ex : consultation chez l'osthéo, chez le kiné, chez le dentiste, chez le docteur, ... **Cependant, pratiquez une activité 3 fois par semaine (en évitant le foot).** Exemple : Vélo, natation, canoé, randonnée, acrobanches, ...

REPRISE INDIVIDUELLE

	Endurance	Renforcement
Mercredi 1 ^{er} août	Footing 25 min Footing = être capable de parler pendant l'effort	Gainage 40 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
Vendredi 03 Août	Même séance	Même séance
Samedi 04 août	Footing entre 30 et 35 min	Même séance
Mardi 07 Août	Footing entre 35 et 45 min	Etirements et gainage 45 sec par position
Vendredi 10 Août	Footing 2 x 20 min à 80 % et récupération de 12 min entre les 2	Etirements et renforcement musculaire identique
Dimanche 12 Août (séance au stade) Début 10h00	Footing 3 x 15 min à 80 % et récupération de 9 min entre 2 + opposition	Etirements

REPRISE COLLECTIVE (début 19h30 – 21h00 au stade)

Lundi 13 Août	Prise de contact et entraînement	
Mardi 14 Août	Entraînement	
Vendredi 17 Août	Entraînement	
Samedi 18 Août	Match amical Groupe Seniors contre FC Angers	
Lundi 20 Août	Entraînement	
Mercredi 22 Août	Entraînement ou match amical	
Vendredi 24 Août	Entraînement + prépa Coupe de France	
Dimanche 26 Août	Coupe de France Seniors A	Amical Seniors B
Lundi 27 Août	Débrief week-end + récupération collective	
Mercredi 29 Août	Match amical à Ste Gemmes sur Loire	
Vendredi 31 Août	Entraînement	
Dimanche 02 Septembre	Coupe Seniors A	Amical Seniors B
Lundi 03 Septembre	Entraînement	
Mercredi 05 Septembre	Entraînement	
Vendredi 07 Septembre	Entraînement	
Dimanche 09 Septembre	Coupe ou amical Seniors A	Coupe Seniors B
Mardi 11 Septembre	Entraînement	
Vendredi 14 Septembre	Entraînement	
Dimanche 16 Septembre	1 ^{er} match Championnat Seniors A	1 ^{er} match Championnat Seniors B

A partir du 11 septembre, il y aura 2 entraînements par semaine le mardi et le vendredi. Début 19h30 et fin 21h00. Merci de respecter ces horaires en arrivant pour 19h15 au stade.

Entraîneur Seniors Jean Philippe SARAGOSSI : 07.81.74.04.27 – 02.41.48.06.34

Dirigeant Seniors Patrick BIOTTEAU : 06.70.36.49.82 – Jérôme FERRON 06.89.61.84.08

Correspondant Seniors Claude GUENAL : 06.24.83.73.43

IMPORTANT : LICENCE COMPLETE A REMETTRE LE PLUS VITE POSSIBLE. PAIEMENT COMPRIS (POSSIBILITE DE FAIRE PLUSIEURS CHEQUES). Jusqu'au 08/07 : 90 €, avant le 30/09 : 100€, après 110 €.