



CALENDRIER U16

Reprise 2016-2017
U16 Honneur League

Mercredi 17 Août	Entraînement 17h30-19h
Jeudi 18 Aout	Entraînement 17h30-19h
Vendredi 19 Août	Entraînement 17h30-19h
Lundi 22 Août	Entraînement 17h30-19h
Mardi 23 Août	Entraînement 17h30-19h
Mercredi 24 Août	Match amical contre les U18 Access de Fontaine les Dijon
Jeudi 25 Août	Repos
Vendredi 26 Août	Entraînement 17h30-19h
Samedi 27 Août	Match amical contre les U16 Honneur de Chalon
Lundi 29 Aout	-> cohésion de groupe Stage Foot/Multisport à Marnay (70) et Amical à Besançon Clémenceau
Mardi 30 Aout	
Mercredi 31 Aout	
Jeudi 1 ^{er} Sept	Repos
Vendredi 2 Sept	Entraînement 18h30-20h
Dimanche 4 Sept	Reprise du Championnat contre Louhans Cuiseaux
Lundi 5 Sept	Entraînement 18h30-20h
Mer 7 Sept	Entraînement 18h30-20h
Vendr 9 Sept	Entraînement 18h30-20h
Dimanche 11 Sept	Opposition interne U16-U18

Protèges tibias et bouteilles obligatoires à l'entraînement et en match !
Les horaires de début d'entraînement sont ceux de sur le terrain.

Pensez à prévenir XAVIER le plus tôt possible en cas d'absence.

XAVIER COLEY : 06.47.53.70.57

Vous trouverez toutes les infos sur notre site internet :

Mail : asgc.foot@orange.fr

<http://asgcgevrey.footeo.com>

Programme athlétique d'avant saison

Pensez à bien couper du football et à récupérer (à la fois sur un plan physique et mental) durant cette période de vacances. Prenez le temps de réaliser ce programme qui va vous aider lors de la reprise afin d'être préparé aux efforts du début de saison (entraînement et match amicaux) et surtout à gagner une place de titulaire !! Pensez à bien vous hydrater et vous étirer.

Lundi 8 Août	<u>Footing</u> de 25 min en continue (allure à l'envie) + étirements passifs au sol
Mercredi 10 Août	<u>Renforcement</u> : Pompes-abdos-Gainage :latéral-de face-sur le dos. → 6 séries : 15 répétitions pour le renforcement, 30 secondes d'effort 30 sec de repos pour le gainage : alterner 2 séries renforcement/2 série gainage/ 2 séries renforcement +étirements passifs au sol+ Jonglerie
Vendredi 12 Août	<u>Footing</u> de 35 min en continue (allure à l'envie) + étirements passifs au sol
Lundi 15 Août	<i>(Pour ceux ne pouvant pas venir à l'entraînement)</i> <u>Footing</u> de 45 min en continue (bonne allure) + étirements passifs au sol+ Jonglerie
Mercredi 17 Août	<i>(Pour ceux ne pouvant pas venir à l'entraînement)</i> <u>Renforcement</u> : Pompes-abdos-Gainage :latéral-de face-sur le dos. 8 séries : 15 répétitions pour le renforcement, 30 secondes d'effort 30 sec de repos pour le gainage : alterner 2 séries renforcement/ 2 séries gainage/2 séries renforcement / 2 séries gainage +étirements passifs au sol+ Jonglerie
Vendredi 19 Août	<i>(Pour ceux ne pouvant pas venir à l'entraînement)</i> Footing de 2X25 min en continue (bonne allure) + étirements passifs au sol+ Jonglerie

Bonne reprise à tous !!