**Reprise U17 2017-2018/ Individuelle puis collective**

**Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».**

*Ex : Consultation chez l’osthéopathe, chez le kiné, chez le dentiste…*

**Cependant, pratiquez une activité physique 3X/ Semaine (en coupant du foot)**

*Ex : Vélo, Natation, Canoë-Kayak, Randonnée, Acrobranches etc…*

**Ne surtout passer pas votre été devant les écrans (TV, Jeux Vidéos, Ordi, Tablette etc…)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Reprise INDIVIDUELLE** |  |
|  | **Endurance** | **Renforcement** |
| **jeudi 3 aout** | **Footing 20 min**  **Footing= être capable de parler** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 8 aout** | **Footing 25mn** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 10 aout** | **Footing 2X15mn**  **Récup 3 mn entre les séries** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 15 aout** | **Footing 30 mn** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 17 aout** | **Footing 2x25 mn**  **Recup 3 mn entre les séries** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **Mardi 22 Aout** | **Reprise COLLECTIVE à Chalonnes**  **Entrainement** | **19h30 début de l’entrainement**  **21h fin de l’entrainement**  **(prévoir basket, gourde, chaussure de foot pour chaque entrainement)** |
| **Jeudi 24 août** | **Entraînement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Samedi 26 aout** | **Amical à SCA ANGERS (17H)**  **pour ceux qui se sont entrainés** | **RDV 15H15 AU STADE** |
| **Mardi 29 Aout** | **Entraînement** | **19H15-20H45 à Chalonnes** |
| **Vendredi 1er Septembre** | **EQUIPE A : Amical à BEAUCOUZE 1 (19H)**  **EQUIPE B : Amical reçoit BEAUCOUZE 2 (19H)** | **EQUIPE A : RDV à 17H30**  **EQUIPE B : RDV à 18H** |
| **Mardi 5 septembre** | **Entraînement** | **19H15-20H45 à Chalonnes** |
| **Vendredi 8 septembre** | **Entraînement** | **19H15-20H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 9 septembre** | **MATCH OFFICIEL**  **CHAMPIONNAT OU COUPE/CHALLENGE**  **(15H)** | **EQUIPE A : RDV A DEFINIR**  **EQUIPE B : RDV A DEFINIR** |

**Pour être bien techniquement, il faut avant tout être affuté physiquement…A Chaque séance, il faut boire de l’eau par petite gorgée avant, pendant et après la séance. Et il faut boire avant d’avoir soif ! Les footings s’effectuent de préférence en foret ou dans les chemins pédestres avec des montées et des descentes. Pensez à bien souffler pendant l’effort. Les exercices de renforcement peuvent se réaliser après les footings ou lors des journées de repos.**

**Bonne vacances à tous et bonne préparation ! Valentin 06 82 31 36 94**