

## REPRISE SAISON 2018/2019 EDO

Vendredi 27 Juillet	Entrainement
Lundi 30 Juillet	Entrainement
Mardi 31 Juillet	Entrainement
Jeudi 2 Aout	Match à St Guyomard
Lundi 6 Aout	Entrainement
Mercredi 8 Aout	Entrainement
Vendredi 10 Aout	Match Pluherlin à Lorette
Lundi 13 Aout	Entrainement
Mardi 14 Aout	Match Pleucadeuc à Lorette
Vendredi 17 Aout	Entrainement
Lundi 20 Aout	Entrainement
Mercredi 22 Aout	Match Molac (lieu à définir)
Vendredi 24 Aout	Entrainement
Dimanche 26 Aout	Coupe + Match Equipe B
Mercredi 29 Aout	Entrainement
Vendredi 31 Aout	Entrainement
Dimanche 2 Septembre	Championnat



**Fred : 06 49 87 39 99**

**Préparation Individuelle :**

Juin - Début Juillet :

- Activité sportive Détente régulière (Vélo, squash, tennis, footing, badminton, beach soccer..) accompagnée d'étirements et de gainage sans oublier de s'hydrater régulièrement (de l'eau bien sûr!!)

Mi-Juillet :

-Préparation foncière avec des footings réguliers (3 x par semaine si possible), de 20mn à 40mn entre votre 1ere sortie et la dernière avant la reprise.

-Alternez le rythme de vos sorties, légères au début (types décrassages), puis soutenues et une dernière légère avant la reprise.

\* N'hésitez pas à utiliser la page Facebook EDO pour organiser des sorties running ensemble, ça aide à se motiver et c'est excellent pour la cohésion.

## **Afin d'éviter les blessures:**

- pensez à vous chausser idéalement avec des chaussures de running au lieu de baskets (si possible), et privilégiez les surfaces « souples » plutôt que la route (ex: Halage, sous bois, Etang de Rochefort, etc...)
- Etirements et gainage réguliers (tout l'été). Ceux qui sont en délicatesse avec leurs adducteurs, renseignez vous sur le « Shortystrap » et effectuez des séances de gainage quotidiennes
- Boire 1l d'eau par jour par petites gorgées.
- Prenez Rdv avec un Ostéo (1 simple séance permet de remettre pas mal de choses en place et éviter des blessures). Vérifiez votre mutuelle, la plupart d'entres elles remboursent 2 séances par an.

## **Objectif:**

Etre prêts physiquement afin de pouvoir travailler rapidement avec le ballon.

Je compte sur vous pour qu'on puisse mettre en place un jeu de conservation, ou l'on ressort la balle de derrière lors des matchs de préparation. Pour cela, il est impératif que vous ne soyez pas en décalé avec vos partenaires... Afin d'exprimer vos qualités, d'être disponible pour vos partenaires, d'être lucide et prendre du plaisir, ne négligez pas Juillet et Aout !

