

# CALENDRIER DE REPRISE – ESM

Bonjour à tous,

Vous trouverez ci-dessous le programme de reprise pour la saison 2018-2019 concernant les équipes seniors de l'ESM.

Les entrainements auront lieu à 20H sur le terrain de MALISSARD ou au PARC DE LORIENT.

Durant la saison, les entrainements seront programmés le mardi et le vendredi.

J'ai réalisé ce programme sur 4 semaines (2-3 entrainements par semaine + 1-2 matchs) en évitant de faire des matchs amicaux le week-end afin de vous donner du temps libre avec votre famille et/ou vos amis.

## PROGRAMME DE REPRISE\* :

### VENDREDI 03 AOUT REPRISE

#### Semaine 1 :

Lundi 6 août – Entrainement

Mercredi 8 août – Entrainement

Vendredi 10 août – Entrainement

#### Semaine 2 :

Lundi 13 août – Entrainement

Mercredi 15 août – Entrainement

Vendredi 17 août – **MATCH AMICAL**

#### Semaine 3 :

Lundi 20 août – Entrainement

Mercredi 22 août – **MATCH AMICAL**

Vendredi 24 août – Entrainement

Dimanche 26 août – **1<sup>ER</sup> TOUR DE COUPE DE FRANCE**

#### Semaine 4 :

Lundi 27 août – Décrassage

Mercredi 29 août – **MATCH AMICAL**

Vendredi 31 août – Entrainement

Dimanche 02 septembre-**2eme TOUR DE COUPE DE FRANCE**

Reprise des entrainements **MARDI** et **VENDREDI**

*\*Le calendrier sera éventuellement complété par d'autres matchs amicaux de l'équipe 1 et 2.*  
Cette période de préparation est essentielle. Soyez donc assidus pendant la semaine afin d'être compétitif le plus rapidement possible.

Il est important de ne pas la négliger afin d'éviter la méforme ou les blessures qui peuvent handicaper le collectif durant la première partie de la saison.  
N'oubliez vos chaussures de running, une **bouteille d'eau** et....vos chaussures de foot !!!!

## **Saison 2018-2019**

La période estivale doit vous permettre de couper avec le football. Néanmoins, il est indispensable de ne pas couper avec le sport. Cette période est donc propice à la pratique d'autres activités (VTT, courses à pied, tennis, beach-volley ...).

Profitez des barbecues, apéros et des autres bons moments en famille ou entre amis sous le beau soleil d'été, mais restez attentif à une éventuelle prise de poids.

Le programme ci-dessous doit vous permettre d'arriver le jour de la reprise dans une condition physique permettant de supporter la charge de travail prévue pour la reprise collective et donc d'éviter une éventuelle blessure.

**La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition.**

**Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera ! N'oubliez pas que :**

-L'on perd l'intégralité de bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours

-Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition

-Il faut 3 mois pour trouver le rythme de compétition

*-Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning. J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !!*

**-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.**

**NICOLAS BOUQUET 06.23.53.15.92**

### **VENDREDI 20 JUILLET**

- 20 min de footing (70 % de votre Fréquence Cardiaque Maximale - FMC)
- 5 x 15 secondes à 90%
- 10 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### **LUNDI 23 JUILLET**

- 20 min de footing à 70 %
- 5 x 30 secondes à 90 %
- 20 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### **Mecredi 25 JUILLET :**

- 30 min de footing à 70 %
- 10 min de footing à 80 %
- 10 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### **Vendredi 27 JUILLET**

- 30 min de footing à 70 %
- 10 x 15 secondes à 90%
- 20 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### **LUNDI 30 JUILLET**

- 30 min de footing à 70 %
- 10 x 30 secondes à 90%
- 30 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### **MERCREDI 01 AOÛT**

- 30 min de footing à 70 %
- 20 min de footing à 80 %
- 10 min de footing à 70 %
- Abdos et pompes + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Il est essentiel de bien s'hydrater (**de l'eau !!**) avant, pendant et après les séances. D'ici là, passez de bonnes vacances !!!!

**Nicoach.**