

planning reprise 2016/2017

-reprise le 16 aout 19h (tennis et crampons)

-entraînement le 17 aout 19h (tennis et crampons)

-18 Aout match amical (Moult Bellengreville) à THURY (19h30)

-21 Aout match amical équipe A (St Petruvien) à Thury (15h)

et équipe B (Segrie-Fontaine) à Segrie (15h)

-entraînement 19h (tennis et crampons) 23 et 25 aout

- 28 Aout COUPE DE FRANCE

et match amical pour la B (Cahagnes 2) terrain et heure à définir

et match amical pour la C à St Pierre la vieille (15h)

- 29 Aout entraînement 19h

- 31 Aout match contre Cahagnes (19h30)

- 2 Septembre entraînement 19h

- 4 Septembre coupe de France

le planning individuel est à réaliser

avant la reprise du 16 Aout afin d'être en forme

à la reprise -----(ne triches pas car ça se verra lors de la reprise!!!)

mais avant c'est à dire (4 semaines avant la reprise)

fait d'autres sports (tennis , natation ,vélo etc etc)

bon courage !!!

Semaine 1

Séance 1 : 20min footing

Séance 2 : 30min footing

Séance 3 : 20min footing + 6mn de 30/30

Semaine 3

Séance 1 :

- 30min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 2:

20 mn footing (allure modérée)
puis 8mn à allure soutenue
puis 5 mn recuperation active (petit rythme)
puis 8 mn à allure soutenue
puis 5 mn récup active
puis 8 mn à allure soutenue...puis récup active 5mn
finir par gainage 10 mn

Séance 3 :

20 mn de footing
12 mn 30/30
5 mn récup active
10 mn gainage

Semaine 2

Séance 1 : - 20min de footing

- 6mn de 30/30
- 10 mn recup (faible allure)

Séance 2: - 45min footing

- Gainage pendant 10min

Séance 3 : -20 min footing

- 5 mn de 30/30 à très bon rythme
- 5 mn récupération active (sans s'arrêter)
- puis à nouveau 5mn 30/30
- pis récup active 5mn
- finir par une séance de gainage 10mn

Semaine 4

Séance 1 :

- 30mn de footing
- 10 mn gainage

Séance 2:

- 20 mn footing
- gainage 10 mn
- 10 mn 15/15 à vive allure et une bonne récup
- faire 7 accelerations sur une distance d'environ 20-25 mètres (très forte intensité)
- puis gainage 10 mn

Séance 3 :

- 30 mn footing
- 10 mn gainage

n'oubliez pas de vous étirer et
de bien vous hydrater !!!!

bonnes vacances....