

# FC DEOLS

saison 2017-2018

## Programme d'entraînement individuel Pendant les vacances été 2017

La reprise de l'entraînement aura lieu le mercredi 26 juillet 2017  
à 18 h 30 au stade

Repos complet jusqu'au 9 juillet 2017( quelques activités sportives diverses sont possibles .  
Ex : natation, tennis, vélo )

Reprise progressive de la préparation à compter du 10 juillet 2017 avec un programme  
foncier .

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Ne pas brûler les étapes : respecter le rythme cardiaque , éviter d'être essoufflé
  - 
  - Trouver un cadre agréable pour les footings ( forêt, parc etc... )
    - 
    - S'entraîner si possible quand la chaleur est supportable
    -
- S'hydrater le plus souvent possible, boire de l'eau avant d'avoir soif, peu à la fois mais souvent
  - 
  - Vigilance avec l'alimentation ( prise de poids )
    - 
    - Bonne récupération avec le sommeil
    -
- Dès que possible, retoucher le ballon ( technique, jeux, tennis ballon )

## 1 ère semaine ( 10 juillet au 15 juillet 2017 )

**footing ( pulsations 140 )**

**10 juillet : 15 mn x 2 fois**

**11 -juillet : 15 mn + 20 mn**

**12 juillet : 20 mn x 2 fois**

**13 juillet : 25 mn x 2 fois**

**14 – 15 juillet : repos**

**travail abdominal 25 x 4 séries  
pompes 20 x 2**

**Récupération complète entre chaque footing + Etirements Actifs**

**Fin de séance : Etirements Passifs ( 10 mn ) + gainage**

**Possibilité de travail technique ( maitrise du ballon, conduite + jonglages )**

## 2 ème semaine ( 17 juillet au 21juillet 2017 )

**Rythme plus élevé ( pulsations 160 )**

**17 juillet : 60 mn**

**18 juillet : 35 mn x 2 fois**

**19 juillet : 50 mn + 20 mn**

**20 juillet : 70 mn**

**21juillet : 90 mn**

**Idem abdominaux + étirements + gainage + travail technique**

**22 – 23 juillet : repos**

**26 Juillet 2017 : reprise Officielle**

**Si vous avez des questions ou des incertitudes, n'hésitez pas à m'appeler ( 06.80.63.27.62 )**

**En attendant de vous retrouver en pleine forme sur le terrain ,  
je vous souhaite de très bonnes vacances .....**

mercredi 26 juillet 2017	<b>REPRISE ENTRAINEMENT</b>
jeudi 27 juillet 2017	entr
vendredi 28 juillet 2017	entr
samedi 29 juillet 2017	entr
dimanche 30 juillet 2017	<i>repos</i>
lundi 31 juillet 2017	entr
mardi 1 aout 2017	entr
mercredi 2 aout 2017	<b>R1 amical DEOLS / BERRI U17</b>
jeudi 3 aout 2017	entr
vendredi 4 aout 2017	entr
samedi 5 aout 2017	entr R1 + R3 amical DEOLS / ST HYPPOLITE
dimanche 6 aout 2017	<b>R1 match amical DEOLS / ST AMAND</b>
lundi 7 aout 2017	entr
mardi 8 aout 2017	entr
mercredi 9 aout 2017	entr R1 + R3 amical DEOLS / ISSOUDUN
jeudi 10 aout 2017	entr
vendredi 11 aout 2017	entr
samedi 12 aout 2017	<b>R1 amical DEOLS / GUERET + R3 amical DEOLS / BOURGES</b>
dimanche 13 aout 2017	<i>repos</i>
lundi 14 aout 2017	entr R1 + R3 amical DEOLS / VILLEDIEU
mardi 15 aout 2017	<i>repos</i>
mercredi 16 aout 2017	<b>R1 amical DEOLS / BOURGES FOOT + R3 amical LEVROUX / DEOLS</b>
jeudi 17 aout 2017	entr
vendredi 18 aout 2017	entr
samedi 19 aout 2017	<i>repos</i>
Dimanche 20 aout 2017	<b>REPRISE CHAMPIONNAT R1</b>