

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE

Afin de s'adapter aux objectifs futurs, il est indispensable de se préparer individuellement avant la reprise collective des entraînements :

Cycle	Prévu le	Exercices
Préparation physique individuelle	18/07/18	Endurance Fondamentale + musculation haut du corps 30 min
	20/07/18	Endurance Fondamentale + musculation haut du corps 40 min
	23/07/18	Endurance Capacité + musculation haut du corps 30 min
	25/07/18	Endurance Capacité + musculation haut du corps 40 min
	27/07/18	Endurance Capacité 20 min + endurance puissance 6 min + musculation haut du corps
	30/07/18	Endurance Capacité 20 min + endurance puissance 2 fois 4 séries de 4 min + musculation haut du corps
	1/08/18	Endurance Capacité 10 min + endurance puissance 2 fois 6 séries + 4 fois 15/15 + musculation haut du corps
	3/08/18	Endurance Capacité 10 min + endurance puissance 2 fois 6 séries + 4 fois 15/15 + musculation haut du corps

RAPPEL

Endurance fondamentale	Endurance capacité	Endurance puissance
Être à 120/ 130 pulsations/min (très tranquillement..)	Dépasser les 140-150 puls/min (Être en aisance respiratoire, pouvoir parler pendant l'effort)	Courir à un rythme de 180/-190 puls/min (sous forme de 30 sec de travail - 30 sec de récupération active)

Important : contrôler toutes les 10 min votre pouls afin de ne pas être en sur régime ou sous régime.

N'oubliez pas !!!!!!!

A la fin de chaque séance, **ETIREZ** vous

Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour

Effectuez des séries d'abdominaux, dorsaux ... (important pour la vivacité)

PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE

DATE	HORAIRE	CONTENU
8/08/18	19 H-21 H	Séance 1
10/08/18	19 H-21H	Séance 2
13/08/18	19 H-21 H	Séance 3
15/08/18	19 H-21 H	Match à Bains/oust
17/08/18	19 H-21 H	Séance 4
19/08/18	19 H-21 H	Match amical
20/08/18	19 H-21 H	Séance 5
22/08/18	19 H-21 H	Match amical à Sixt/Aff
24/08/18	19 H-21 H	Séance 6
26/08/18	19 H-21 H	Coupe de France
27/08/18	19 H-21 H	Séance 7
29/08/18	19 H-21 H	Match amical c Guichen à Pipriac
31/08/18	19 H-21 H	Séance 8

N'oubliez pas !!!!!!!

Pour chaque séance d'entraînement prévoyez les chaussures de tennis et de football.

**A partir de septembre : les entrainements auront lieu le mercredi et le vendredi
de 19 h 30 à 21 h 30**

BONNES VACANCES ET REVENEZ EN FORME !!!!