

## Préparation estivale saison 2017-2018

De nouveau, une très bonne pour l'ensemble du groupe sénior s'achève. La montée en R2 pour l'équipe fanion, l'accession à la D1 pour l'équipe réserve et les excellents résultats de l'équipe C tout au long de l'année permettent au club de poursuivre sa progression. Félicitation donc à chacun des acteurs de ces performances.

Afin de préparer au mieux la saison 2017-2018 et relever les nouveaux défis qui nous attendent, il est indispensable que chacun se prépare d'abord individuellement pour limiter les risques de blessures lors de la reprise collective qui sera très exigeante !

A chacun d'entre vous de se mettre dans les meilleures dispositions pour être le plus performant possible... D'ici là, bonnes vacances à tous !

Gilles

### Planning de reprise individuelle

- Du 25/06 au 09/07 : Coupure totale avec le foot ! Pratiquer d'autres sports pour ne pas solliciter les mêmes muscles... Prendre un rendez-vous chez un **osthéo** ! Soignez les bobos de la saison précédente pour ne pas se priver de la suivante, le repos ne suffit pas toujours...
- Du lundi 10/07 au lundi 17/07 : 3 footings de 30 min + étirements et renforcement  
3x (gainage axe 2 x 45s , côtés 45s et dos 45s) + pompes (5 – 10 – 5)
- Du mardi 18/07 au mardi 25/07 : 1 footing 2 x 25 min, 1 footing de 45 min, 1 footing de 2 x 30 min  
+ étirements et renforcement : abdos (40 axe, 20dr, 20g) + pompes (5-10-15-10-5)

Privilégier les terrains souples (herbe, sentiers en terre, ...) afin de limiter les problèmes de cheville, de genoux et de dos. De plus, si vous devez acheter des tennis ou des chaussures neuves, essayez de courir avec pour éviter les ampoules à la reprise !

N'hésitez pas à **courir en groupe** pour maintenir la motivation...

## Planning reprise collective

Me 26/07	Séance d'entraînement	Ma 15/08	Séance d'entraînement
Ve 28/07	Séance d'entraînement	Me 16/08	A : Cingal (R3)/B : Hermanville (D1)
Lu 31/07	Séance d'entraînement	Sa 19/08	Stage + CF1 / SU Dives C
Me 02/08	Séance d'entraînement	Di 20/08	
Ve 04/08	Séance d'entraînement	Me 23/08	A : Orbec (R3) / B : St Cyr-Ferv (D1)
Sa 05/08	Groupe élargi vs Hérouville A (R2)	Ve 25/08	Séance d'entraînement
Lu 07/08	Séance d'entraînement	Di 27/08	CF2 ou amical/Muance b
Me 09/08	Séance d'entraînement	Me 30/08	Séance d'entraînement
Ve 11/08	Séance d'entraînement	Ve 01/09	Séance d'entraînement
Sa 12/08	Groupe élargi contre Livarot (R3)	Di 03/09	CHAMPIONNAT 1 <sup>ère</sup> journée

**(tennis et protège-tibias** dans le sac à chaque séance durant le tout le mois d'août !)

Afin de préparer au mieux les séances et les matchs à venir, j'ai besoin de savoir si tu seras là dès le 26 juillet ou si tu pars en vacances durant cette période. **Merci de me tenir informé avant la reprise !**

Bonnes vacances et à bientôt sur les terrains,

Gilles LOUIS-FRANCOIS (06.75.80.70.04)