

Préparation saison 2016/2017

Pendant la trêve, faites du sport ! Garder une activité physique pour ne pas perdre le rythme mais variez les activités (VTT, Tennis, natation,...)

Afin de préparer au mieux la saison prochaine, je vous propose un programme de reprise de 4 semaines qui nous permettra de commencer les entrainements avec le ballon ! N'oubliez pas, la préparation d'avant saison conditionne votre état physique de la saison à venir !

Semaine du 18 au 22 juillet

| | |
|-------|--------------------------------------|
| Lundi | Footing 2 * 25 min (étirement 5 min) |
| Jeudi | Footing 2 * 25 min (étirement 5 min) |

2*20 pompes après chaque séance + abdos + gainage 30"

Semaine du 25 juillet au 29 Juillet

| | |
|----------|----------------|
| Lundi | Footing 35 min |
| Vendredi | Footing 40 min |

2*25 pompes après chaque séance + abdos + gainage 40"

Semaine du 1 au 5 Aout

| | |
|----------|---|
| Lundi | Footing 10min + Fractionné 18 min :2 min rapide / 4 min footing + Footing 10 min |
| Mercredi | Footing 50 min |
| Vendredi | Footing 10min +Fractionné 18 min: 1 min rapide / 2 min footing + Footing 10 min |

2*30 pompes après chaque séance + abdos + gainage 40"

Semaine du 8 au 12 Aout

| | |
|----------|--|
| Lundi | Footing 10min + Fractionné 2 séries de 12 min : 30 secondes rapide / 1 min footing + Footing 10 min |
| Mercredi | Footing 50 min |

Reprise

| | |
|--------------------------|---|
| Vendredi 12 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Dimanche 14 Aout (matin) | Sortie VTT (apporter son vélo !) |
| Mardi 16 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Mercredi 17 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Vendredi 19 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Dimanche 21 Aout | Match contre Oudon |
| Lundi 22 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Mercredi 24 Aout | Match contre Chaudron |
| Vendredi 26 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Dimanche 28 Aout | Coupe de France + Match amical Equipe B(?) |
| Lundi 29 Aout | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Mercredi 31 Aout | Match A contre B |
| Vendredi 2 Septembre | Entrainement 19h30 à la Boutouchère |
| Dimanche 4 Septembre | Coupe A et B(?) |
| Mercredi 7 Septembre | Match contre Pouillé les Coteaux |

N'hésitez pas à m'envoyer par SMS vos dates de reprise ou d'indisponibilités pour le début de saison.

Bonnes vacances à tous !

Jim
06.20.32.68.97
jmraffleau@gmail.com