

## 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