

PROGRAMME DE REPRISE

La saison 2016 – 2017 se termine et il faut déjà penser à la prochaine. Je vous transmets ci-après le programme d'entraînement et de matches à venir. Pour vous préparer au mieux à la reprise je vous propose quelques séances préparatoires pour ceux qui le souhaitent, à effectuer dans les 2 semaines avant le début des entraînements.

Séquence 1 : 2x20' allure lente avec 5' de récupération marche ou 30' de course

Séquence 2 : 2x30' allure lente avec 7' de récupération marche ou 45' de course

Séquence 3 : 60' sur parcours référence (parcours que vous définissez) allure lente

Séquence 4 : 2 séries de :3x 500m ou 3 x 2'20 allure soutenue. Récupération 1'30 entre chaque répétition et 5' entre les 2 séries.

Séquence 5 : 2 séries de 8x 200m ou 8x 50" allure soutenue. Récupération 30" entre les répétitions et 5' entre les 2 séries.

Séquence 6 : 55' parcours référence

CALENDRIER - Reprise saison 2017 - 2018

AOUT	
LU	
MA	1
ME	2
JE	3
VE	4
SA	5
DI	6
LU	7
MA	8
ME	9
JE	10
VE	11
SA	12
DI	13
LU	14 REPRISE 19h15 Ste Christine +APERO
MA	15
ME	16 ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine
JE	17
VE	18
SA	19 Stage de préparation (annulé)
DI	20 Match: CHAUDRON ST QUENTIN 1 (A)
LU	21
MA	22 ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine
ME	23 Match:
JE	24
VE	25 ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine
SA	26 Match : ANDREZE JUB JALLAIS FC 2 (A)
DI	27
LU	28
MA	29 ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine
ME	30 Match: LA SALLE POIT 1 (A) – (B?)

Match : GJ CHALONNESTGEORGES (U19)

SEPTEMBRE	
VE	1 ENTRAINEMENT 19H15 Ste Christine
SA	2 Match : GJ CHAUDRON POIT (U19) ou Coupe Gambardella
DI	3 Match : MESNILAURENTAIS 2 (A)
LU	4
MA	5 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
ME	6
JE	7
VE	8 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
SA	9 Match : Coupe Gambardella ou Coupe LFPL
DI	10 Match : CHALLENGE HUBERT S. (A et B)
LU	11
MA	12 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
ME	13
JE	14
VE	15 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
SA	16 CHAMPIONNAT U19
DI	17 CHAMPIONNAT D4/D5
LU	18
MA	19 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
ME	20
JE	21
VE	22 ENTRAINEMENT 19H15 Bourgneuf
SA	23 CHAMPIONNAT U19
DI	24 CHAMPIONNAT D4/D5
LU	25
MA	26
ME	27
JE	28
VE	29
	30

Bonnes Vacances et à Bientôt

Rémy AMIOT (entraîneur) 06 79 46 00 18 mailamiot.remy.martine@orange.fr