Bonjour,

La saison 2014/2015 tout juste achevée, il faut déjà se projeter sur la saison à venir 2015/2016.

Le coup d’envoi de cette nouvelle saison est fixé au

Mercredi 5 Août 2015 au stade de Fressines à 19h30 (en tenue).

Afin de récupérer au plus vite de ta forme initiale, voici un programme de préparation athlétique sur 2 semaines à effectuer en préambule de la reprise à savoir à partir du Lundi 20 Juillet 2015.

Préparation athlétique sur 2 semaines

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine I : Endurance capacité | | | | | |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi / Dimanche |
| Footing (30’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (45’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (45’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine II : Endurance capacité | | | | | |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi / Dimanche |
| Footing (30’)  Marche (5’)  Footing (30’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Sortie vélo (60’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos | Footing (60’)  Gainage + Abdos (15’)  Etirements (10’) | Repos |

Voici également le programme des matchs amicaux.

|  |  |
| --- | --- |
| Date | Match |
| Jeudi 13 Août | Match contre Frontenay R-R (Groupe seniors) |
| Mercredi 19 Août | Match contre St Liguaire B (Groupe seniors) |
| Dimanche 23 Août | COUPE DE FRANCE |
| Mercredi 26 Août | Match contre St Maixent (Groupe sénior) |
| Vendredi 28 Aout | Match contre Val Boutonne ( Groupe RA) |
| Dimanche 30 Août | COUPE DE France ou CENTRE OUEST |
| Mardi 1er Septembre | Match amical au Lambon (Groupe RA) |
| Dimanche 6 septembre | Championnat |

BONNES VACANCES A TOUS

Anthony DE SOUSA (Tél 06 08 30 68 20)- Guillaume Ardouin (Tel 06 13 54 85 09 )