

PREPARATION PHYSIQUE D'AVANT REPRISE

Semaine 1 (du 30/07 au 5/08)			Semaine 2 (du 6/08 au 12/08)			Semaine 3 (du 13/08 au 19/08)		
	footing	muscultation		footing	muscultation		footing	muscultation
Lundi	Intensité légère 2x15' avec 2' récup passive +étirements	2x20 abdos 1x7 pompes	Lundi	Intensité + importante 2x15' avec 2' récup passive +étirements	2x30 abdos (1'30 récup) 1x15 pompes	Lundi	Intensité+ importante 2x20' avec 2' récup passive + étirements	3x25 abdos (1'30 récup) 2x15 pompes
Mercredi	Intensité légère 2x20' avec 2' récup active (marche) + étirements	2x30 abdos 1x10pompes	Mercredi	Intensité +importante 1x25' étirements	2x40abdos (1'30 récup) 1x18 pompes	Mercredi	Intensité soutenue 1x40' avec 3' récup active (marche) + étirements	4x20 abdos (2'récup) 2x20pompes
Vendredi	Intensité légère 1x30' étirements	3x15 abdos 1x13pompes	Vendredi	Intensité + importante 1x40' étirements	3x20 abdos (2' récup) 1x20pompes	Vendredi	Intensité soutenue 1x50' avec 5' récup passive + étirements	2x40 abdos (2' récup) 1x25pompes

Planning de la reprise

Semaine du 20/ 08 au 26/08

Séance d'entraînement le lundi 20 août à 19h au stade.

Séance d'entraînement le mercredi 22 août à 19h au stade.

Premier match de préparation le vendredi 24 Août à 19h au stade contre Creuzier le vieux en privilégiant les joueurs A qui ont participé aux deux entraînements.

Deuxième match de préparation le dimanche 26 Août à définir en privilégiant les joueurs de l'équipe B sachant que rien n'est acquis. !!!

Semaine du 27/08 au 02/09

Séance d'entraînement le mardi 28 septembre à 19h au stade

Séance d'entraînement le vendredi 31 septembre à 19h au stade.

Troisième match de préparation le dimanche 2 septembre contre St Germain. Lieu et heure à définir

Semaine du 3/09 au 08/09

Séances d'entraînement le mardi 4 et le vendredi 7 septembre à 19h au stade.

Première journée de championnat le 9 septembre

Bonnes vacances à tous !!!

AMAN Michel portable personnel : 06 50 05 13 96 ou portable professionnel : 06 37 19 18 03 ou le fixe : 04 70 31 53 84