



Reprise U15 2018-2019/ Individuelle puis collective

Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».

Ex : Consultation chez l'osthéo, chez le kiné, chez le dentiste...

Cependant, pratiquez une activité physique 3X/ Semaine (en coupant du foot)

Ex : Vélo, Natation, Canoë-Kayak, Randonnée, Acrobranches etc...

Ne surtout passer pas votre été devant les écrans (TV, Jeux Vidéos, Ordi, Tablette mis à part pour la COUPE DU MONDE)

	<u>Reprise INDIVIDUELLE</u>	<u>Renforcement</u>
	<u>Endurance</u>	
jeudi 2 aout	Footing 15 min Footing= être capable de parler	Gainage 30 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
mardi 7 aout	Footing 20mn	Gainage 30 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
jeudi 9 aout	Footing 2X12mn Récup 3 mn entre les séries	Gainage 45 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
mardi 14 aout	Footing 25 mn	Gainage 45 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
jeudi 16 aout	Footing 2x15 mn Recup 3 mn entre les séries	Gainage 45 sec par position (dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)
<u>Mardi 21 Aout</u>	<u>Reprise COLLECTIVE à Chalonnais</u> Entraînement	<u>18H début de l'entraînement</u> <u>19H30 fin de l'entraînement</u> (prévoir basket, gourde, chaussure de foot pour chaque entraînement)
<u>Jeudi 23 août</u>	<u>Entraînement</u>	<u>18H-19H30 à Chalonnais</u>
<u>Samedi 25 aout</u>	<u>Amical entre nous à Chalonnais</u>	<u>RDV 9H30 Coup d'envoi 10H30</u>
<u>Mardi 28 Aout</u>	<u>Entraînement</u>	<u>18H-19H30 à Chalonnais</u>
<u>Mercredi 29 Aout</u>	<u>Amical vs Bourgneuf/Ste Christine (à l'extérieur, jusqu'à 22 joueurs convoqués)</u>	<u>RDV 18H au stade, coup d'envoi 19H15</u>
<u>Jeudi 30 Aout</u>	<u>Entraînement</u>	<u>18H-19H30 à Chalonnais</u>
<u>Samedi 1er Septembre</u>	U15A : Amical vs Bécon Ussca 1 (10H30 à l'extérieur) U15B : Amical vs Bécon Ussca 2 (10H30 à domicile) U15C : Amical vs Bécon Ussca 3 (10H30 à domicile)	Equipe A : RDV 9H à Chalonnais Equipe B : RDV 9H30 à Chalonnais Equipe C : RDV 9H30 à Chalonnais
<u>Mardi 4 Septembre</u>	<u>Entraînement</u>	<u>18H-19H30 à Chalonnais</u>
<u>Jeudi 6 Septembre</u>	<u>Entraînement</u>	<u>18H-19H30 à St Georges</u>
<u>Samedi 8 septembre</u>	<u>MATCH OFFICIEL POUR TOUS CHAMPIONNAT OU COUPE/CHALLENGE ?</u>	<u>HORAIRES DE RDV A DEFINIR</u>

Pour être bien techniquement, il faut avant tout être affuté physiquement...A Chaque séance, il faut boire de l'eau par petite gorgée avant, pendant et après la séance. Et il faut boire avant d'avoir soif ! Les footings s'effectuent de préférence en foret ou dans les chemins pédestres avec des montées et des descentes. Pensez à bien souffler pendant l'effort. Les exercices de renforcement peuvent se réaliser après les footings ou lors des journées de repos.

Bonne vacances à tous et bonne préparation !

Valentin 06 82 31 36 94