

**PROGRAMME D'ENTRETIEN ET DE PREPARATION
SAISON 2012/2013
FEMININE HONNEUR A.S.MUSAU**

4° du championnat , 4° de la coupe d'Alsace , 64° de la coupe de France ! Bravo

Lundi 9 juillet 2012

20min de footing (allure libre)
3min de marche
20min de footing (allure libre)
10min d'étirements

Mercredi 11 juillet 2012

30min de footing avec changement de rythme et de dénivelé (marche, montée, accélération...)
Abdos + Pompes
15min d'étirements

Vendredi 13 juillet 2012

25min de footing à bonne allure avec 3min de montée de genou, talons-fesses, pas chassés
5min de récupération en marchant
25min de footing à bonne allure avec 3min de montée de genou, talons-fesses, pas chassés
15min d'étirements

Lundi 16 juillet 2012

40min de footing à allure libre
Récupération en marchant avec quelques étirements

Vitesse sprint :

-1ère série : 4 x 10 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-2ère série : 3 x 20 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-3ère série : 2 x 30 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-4ère série : 1 x 40 mètres retour en marchant + 2min d'étirements

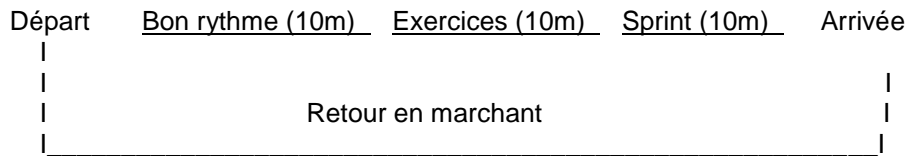
Mercredi 18 juillet 2012

2 x 30min de footing à allure vive (**important**) à une cadence soutenue
Récupération de 10min en marchant + étirements
Abdos + Pompes
15min d'étirements

Vendredi 20 juillet 2012

25min de footing

Travail d'appuis:



Exercices : 4 passages talons fesses
4 passages montés de genoux
6 passages pas chassés (changer de côté à chaque passage)
4 passages foulées-bondissantes
4 passages flexions-extensions

Abdos + Pompes
15 min d'étirements

Lundi 23 juillet 2012

30min de footing (allure libre)

Vitesse sprint:

1ère série : 4 x 10mètres D----- Arrivée
r.e.m

4min de récupération entre chaque série (étirements, marche)

2ème série : 3 x 20mètres D----- Arrivée
r.e.m

3ème série : 2 x 30mètres D----- Arrivée
r.e.m

4ème série : 1 x 40mètres D----- Arrivée
retour en marchant

Abdos + Pompes
15min d'étirements

Mercredi 25 juillet 2012

25min de footing à bonne allure avec 3min de montée de genou, talons-fesses, pas chassés
5min de récupération en marchant
25min de footing à bonne allure avec 3min de montée de genou, talons-fesses, pas chassés
15min d'étirements

Vendredi 27 juillet 2012

40min de footing à allure libre
Récupération en marchant avec quelques étirements

Vitesse sprint :

-1ère série : 4 x 10 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-2ème série : 3 x 20 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-3ème série : 2 x 30 mètres retour en marchant + 2min d'étirements
-4ème série : 1 x 40 mètres retour en marchant + 2min d'étirements

Lundi 30 Juillet 2012

Reprise entrainement au stade à 19h30 précises sur le terrain et en tenue (Basket obligatoire)

Mercredi 1 Aout 2012

TEST COOPER (12min) prévoir basket

Samedi 4 août 2012

Match amical : 17 h 00 VFB Unzhurst - AS Musau

Dimanche 5 Aout 2012

Match amical Saessolsheim à Hochfelden

Samedi ou Dimanche 8 Aout 2012

Match amical (Bischheim)

Du 17 août au 19 août 2012

Tournoi International As Musau

Vendredi 24 au Dimanche 26 août 2012

Stage

Dimanche 31 août 2009

Match amical à définir ou 1er tour de coupe de France

POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE VOUS POUVEZ ME CONTACTER AU
07 87 89 49 46

Notre objectif: Réaliser une bonne première partie de championnat pour accéder à l'accession pour la D2, puis de nouveau être en demi finale de la coupe d'Alsace.

Bonnes Vacances

Dany