

ESA BRIVE DHR

CALENDRIER REPRISE et PREPARATION

JUILLET-AOUT 2016

JOURS	CONTENUS	CONTENUS
PREPARATION COLLECTIVE	PREPARATION COLLECTIVE	PREPARATION COLLECTIVE
Vendredi 22 Juillet	Reprise de l'entraînement 19h au stade Pestourie	
Samedi 23 Juillet	Entraînement 10h au stade (End capa et coordination avec ballon)	
Lundi 25 Juillet	Entraînement 19h au stade (End capa et coordination avec ballon)	
Mercredi 27 Juillet	Entraînement 19h au stade (End capa et coordination avec ballon)	
Vendredi 29 Juillet	MATCH AMICAL n°1	FEYTIAT DH 20H JEAN MOULIN
WE REPOS	WE REPOS	WE REPOS
PREPARATION INDIVIDUELLE	PREPARATION INDIVIDUELLE	PREPARATION INDIVIDUELLE
Lundi 01 AOUT	Footing 40'terrain plat 15' allure 1 8' intermittent 20/40 (allure2/allure1) 4'allure1 8' intermittent 20/40 (allure1/allure2) 5'allure 1 récup passive- étirements 10'	4 accélérations de 10m sur terrain plat. Récup active 30'' entre les accélérations 3 accélérations de 20m sur terrain plat. Récup active 1' entre les accélérations 1x20 pompes 4 positions gainages 40'' 2 séries Récup 2' entre chaque série
Mercredi 03 AOUT	Footing long 1h Chasteaux ou similaire terrain accidenté allure 1 récup passive- étirements 10'	1x20 pompes 4 positions gainages 1' 2 séries Récup 2' entre chaque série
Vendredi 05 AOUT	Footing 40'terrain plat 10' allure 1 8' intermittent 30/30 (allure1/allure2) 4'allure1 8' intermittent 30/30 (allure1/allure2) 10'allure1 récup passive- étirements 10'	5 accélérations de 20m sur terrain plat. Récup active 1' entre les accélérations 1x20 pompes 4 positions gainages 45'' 2 séries Récup 2' entre chaque série
WE 6/7/8 Aout REPOS	WE 6/7/8 Aout REPOS	WE 6/7/8 Aout REPOS
PREPARATION COLLECTIVE	PREPARATION COLLECTIVE	PREPARATION COLLECTIVE
Mardi 09 Aout	Entraînement (End Spécifique, force, et travail technique).TEST 30/15 ?	19h stade
Mercredi 10 Aout	Entraînement (End spécifique, force, et travail technique)	19h stade
Jeudi 11 Aout	Entraînement (Préparation match))	19h stade
Vendredi 12 Aout	MATCH AMICAL n°2	PRADINES DH 20H PESTOURIE
We 13/14/15 Aout REPOS	We 13/14/15 Aout REPOS	We 13/14/15 Aout REPOS
Mardi 16 Aout	Entraînement test VAMEVAL jeux et préparation match.	19h stade Jean Moulin
Mercredi 17 Aout	MATCH AMICAL n° 3	SAINT EMILION DHR 20H (départ 17h45)
Jeudi 18 Aout	Entraînement (End Capa récup et animation def et préparation match)	
Vendredi 19 Aout	MATCH AMICAL n°4	LIMOGES DHR PESTOURIE 20H
We 20 et 21 Aout REPOS	We 20 et 21 Aout REPOS	We 20 et 21 Aout REPOS

We 20 et 21 Aout REPOS	We 20 et 21 Aout REPOS	We 20 et 21 Aout REPOS
Lundi 22 Aout	Entraînement (Préparation match)	19h stade Jean Moulin
Mardi 23 Aout	MATCH AMICAL n°5	BIARS BRETENOUX 20H (depart 18H)
Mercredi 24 Aout	Entraînement (End spécifique , force, et travail technique)	19h stade Jean Moulin
Jeudi 26 Aout	Entraînement (End spécifique , force, et travail technique)	
REPOS	REPOS	REPOS
<u>Samedi 27 ou dimanche 28 Aout.</u>	<u>COMPETITION 1</u>	<u>2° tour Coupe de France</u>
<i>A partir du mois de septembre trois entraînements par semaine les semaines de compétition lundi mercredi et vendredi</i>	<i>A partir du mois de septembre trois entraînements par semaine les semaines de compétition lundi mercredi et vendredi</i>	<i>A partir du mois de septembre trois entraînements par semaine les semaines de compétition lundi mercredi et vendredi</i>
<i>Lundi 29 Aout</i>	Entraînement (End spécifique , force, et travail tactique)	
<i>Mercredi 31 Aout</i>	Entraînement (End spécifique , force, et travail tactique)	
<i>Vendredi 02 Septembre</i>	Entraînement (Préparation match)	
<u>Samedi 03 ou dimanche 04 Septembre</u>	<u>COMPETITION N°2</u>	<u>CHAMPIONNAT DHR N°1</u>
<u>Samedi 10 Septembre</u>	<u>COMPETITION N°3</u>	<u>3° tour Coupe de France</u>
<u>Samedi 17 Septembre</u>	<u>COMPETITION N°4</u>	<u>CHAMPIONNAT DHR N°2</u>
<u>Samedi 26 Septembre</u>	<u>COMPETITION N°5</u>	<u>4° tour Coupe de France</u>

POUR RAPPEL

Vitesse de course	Tps au 200m	Tps au 1000m	Tps au 5km	Tps chateaux
10km/h	1.12	6.00	30.00	42.00
11km/h	1.05	5.30	27.30	37.30
12km/h	1.00	5.00	25.00	35.00
13km/h	55	4.35	22.45	32.05
14km/h	51	4.17	21.15	30.00
15km/h	46	3.50	19.10	26.50

Pour toutes les séances d'entraînement, les baskets sont obligatoires, deux paires de crampons sont nécessaires (moulés et vissés), protège-tibias, tout comme votre bouteille d'eau personnelle.

Respectez scrupuleusement la préparation individuelle qui vous permettra d'être dans les conditions optimales pour la reprise officielle de la saison fixée au 22 juillet 2016.

Bonnes vacances à tous !