



## Programme d'entraînement personnel à réaliser avant la reprise officielle ...

Lundi 21 Juillet 2014 :

- ⚽ **25/30 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Mercredi 23 juillet 2014 :

- ⚽ **30/35 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 15 se. Gainage ► 15 sec. Repos ► 15 sec. Gainage ► 15 sec. Repos ► 30 sec. Gainage
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Vendredi 25 juillet 2014 :

- ⚽ **15 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 10 pompes
  - Abdominaux : 30 répétitions
  - Flexion jambes : 30 répétitions **(2 fois)**
- ⚽ **15 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Lundi 28 juillet 2014 :

- ⚽ **35/40 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 30 se. Gainage ► 15 sec. Repos ► 30 sec. Gainage ► 15 sec. Repos ► 30 sec. Gainage **(2 fois)**
  - 10 pompes
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Mercredi 30 Juillet 2014 :

- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 10 pompes
  - Abdominaux : 30 répétitions
  - Flexion jambes : 30 répétitions **(3 fois)**
- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Vendredi 1 Août 2014 :

- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 10 pompes
  - Abdominaux : 30 répétitions
  - Flexion jambes : 30 répétitions **(3 fois)**
- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Lundi 4 Août 2014 :

- ⚽ **35/40 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 30 se. Gainage ► 15 sec. Repos ► 30 sec. Gainage ► 15 sec. Repos ► 30 sec. Gainage **(3 fois)**
- ⚽ **Travail de vitesse en fractionné :**
  - Sur 2 minutes, effectuer sprint sur 10 sec. et trotter sur 20 sec.
  - Pause de 5 minutes
  - Sur 2 minutes, effectuer sprint de 10 sec. et trotter sur 20 sec. **(2 fois)**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Mercredi 6 Août 2014 :

- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 10 pompes
  - Abdominaux : 30 répétitions
  - Flexion jambes : 30 répétitions **(3 fois)**
- ⚽ **Travail de vitesse en fractionné :**
  - Sur 2 minutes, effectuer sprint sur 10 sec. et trotter sur 20 sec.
  - Pause de 5 minutes
  - Sur 2 minutes, effectuer sprint de 10 sec. et trotter sur 20 sec. **(3 fois)**
- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

Vendredi 8 Août 2014 :

- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **Travail Musculaire :**
  - 10 pompes
  - Abdominaux : 30 répétitions **(4 fois)**
- ⚽ **20 minutes de footing**
- ⚽ **10 minutes d'étirement**

## Mardi 12 Août 2014 :

**Reprise !!! Vous devrez être capable de tenir un footing de 30 à 40 minutes, du travail de vitesse en fractionné et de faire plusieurs séries de pompes et d'abdominaux.**

**Pensez à apporter vos chaussures de footing et une bouteille d'eau. Pensez aussi à prévenir en cas de retard sur les 1ers entrainements car nous risquons de nous déplacer hors du stade.**

**Des tests luc Leger et autres seront effectués les 2 premières semaines d'où la présence importante de quasiment tous l'effectif.**

### Quelques Conseils :

- ⚽ *Boire beaucoup d'eau avant, pendant et après les différentes séances de préparation post-entraînement.*
- ⚽ *Effectuer des étirements longs, muscle étiré pendant minimum 20 secondes.*
- ⚽ *Effectuer des pompes et abdominaux tous les jours en petite quantité bien sur (ex : 10 pompes, 20/30 abdominaux tous les matins.*

## Planning d'Août et Septembre 2014 :

DATE	PROGRAMME
MARDI 12 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
JEUDI 14 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
LUNDI 18 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
MERCREDI 20 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
VENDREDI 22 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 24 AOUT 2014	Equipe A : Match amical contre St-Géréon 2, à Pouillé
LUNDI 25 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
MERCREDI 27 AOUT 2014	Equipe A : Match amical contre Le Marillais, à Pouillé
VENDREDI 29 AOUT 2014	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 31 AOUT 2014	Equipe A : Match amical contre Vay, à Pouillé Equipe B : Tournoi à St Sulpice
LUNDI 1er SEPTEMBRE 2014	ENTRAINEMENT
MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2014	Equipe A : Match amical contre Le Cellier, à Pouillé
VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2014	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2014	Equipe A : Coupe de l'atlantique Equipe B : Match amical contre Maumusson 2
MARDI 9 SEPTEMBRE 2014	ENTRAINEMENT
VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2014	ENTRAINEMENT
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2014	Equipe A : Coupe ou Championnat Equipe B : Coupe ou Championnat

*Bonne Vacances  
Germain (06.10.51.19.61)*