

## Programme d'entretien et de reprise sur 5 semaines

Je vous invite à appliquer ce programme pour permettre une reprise normale de la saison 2014/2015. Ce qui suit est un minimum, facilement faisable par tous, car l'objectif est de garder intact les capacités physiologique et musculaires (voir améliorer).

Attention, en fin de chaque séance relaxation avec étirements au sol, durée de 10 minutes

### Semaine du 30 juin au 06 juillet 03 séances

Lundi : footing 2x 20 mns une allure plus rapide au deuxième

Mercredi : footing 40 mns en continu

Vendredi : footing 20 mns + 6x (1mn course rapide et 1 mn course lente)

### Semaine du 07 juillet au 13 juillet 04 séances

Lundi : footing de 50 mns

Mercredi : footing 20 mns + 12 x (1mn course rapide et 1 mn course lente)

Vendredi : footing 20 mns + 20 lignes droites de 70 / 80 mètres en 15 secondes (récupération en marchant et enchaîner....)

Dimanche : footing de 1x 20 mns + 1x 15 mns + 1x 10 mns (plus le temps est court et plus le rythme est élevé – 3 mns de récupération entre les footings)

### Semaine du 14 juillet au 20 juillet 03 séances

Mardi : footing 40 mns

Jeudi : footing de 15 mns + 3 x 50 mètres + 3 x 30 mètres + 4 x 10 mètres à vitesse maximale (récupération de 1 mn entre les sprints et de 3 mns entre les séries)

Samedi : Footing de 35 mns à bonne allure.....

### Semaine du 21 juillet au 27 juillet 03 séances

Lundi : footing de 45 mns avec 10 mns plus fort à la fin

Mercredi : footing de 15 mns + 8 x 30 secondes rapide et 30 secondes lentement)

Vendredi : footing de 40 mns à bonne allure

### Semaine du 28 juillet au 30 juillet 02 séances

Lundi : footing 2x 20 mns une allure plus rapide au deuxième



Mercredi : footing 45 mns en continu

Ne pas oublier :

Chaque séance doit être complétée par des étirements et du renforcement musculaire à savoir 60 abdos et 30 pompes.

Pensez à boire et alterner entre les baskets et les chaussures moulées pour éviter les ampoules à la reprise !!!!!

## PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF - EVOLUTIF

DATES	PROGRAMME SAISON 2013 - 2014	REMARQUES
JUIN 2013	ENTRETIEN - DETENTE <span style="color: red;">TENNIS – VELO – BEACH SOCCER - JOGGING</span>	 <b>SENIORS</b> Ce programme indicatif est évolutif  DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19 H30 PREVOIR CHAUSSURES DE FOOTBALL + TENNIS  <b>BONNES VACANCES</b>  <b>EN CAS D'ABSENCE CONTACT</b> Cédric FORGEARD 06 16 33 88 43
JUILLET 2013	REPRISE PAR PETITS GROUPES REPRISE INDIVIDUELLE : FOOTING <span style="color: red;">(Voir planning)</span>	
REPRISE COLLECTIVE jeudi 31 juillet 19h30		
	Reprise collective	
	Repos	
	Repos	
	Repos	
SEM AINE 32	L 4 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	M 5 Repos	
	M 6 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	J 7 Repos	
	V 8 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	S 9 Repos	
	D 10	
SEM AINE 33	L 11 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	M 12 Repos	
	M 13 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	J 14 Repos	
	V 15 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	S 16 Repos	
	D 17 Amical contre champigné	
SEM AINE 34	L 18 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	M 19 Repos	
	M 20 Amical contre grez en bouere	
	J 21 Repos	
	V 22 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	S 23 Repos	
	D 24 Amicale contre Morannes	
SEM AINE 35	L 25 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	M 26 Repos	
	M 27 Amical contre 19 RCF	
	J 28 Repos	
	V 29 (Stage)	
	S 30 (Stage)	
	D 31 COUPE de France	
SEM AINE 36	L 1 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	M 2 Repos	
	M 3 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	J 4 Repos	
	V 5 ENTRAINEMENT STADE BECHELOT	
	S 6 Repos	
	D 7 Reprise Championnat équipe A (voir pour match B)	