

PLANNING D'ENTRAINEMENT ET MATCHS AMICAUX SAISON 2015-2016

Lundi 10/08/15	Entrainement	19h30
Mardi 11/08/15	Entrainement	19h30
Jeudi 13/08/15	Entrainement	19h30
Vendredi 14/08/15	Entrainement	19h30
Lundi 17/08/15	Entrainement	19h30
Mercredi 19/08 /15	Match amical contre Aubigny (Lieu et horaire à définir 1 groupe)	
Jeudi 20/08/15	Entrainement	19h30
Samedi 22/08/15	Match amical contre Les Pineaux à ST Florent 14h30	
Dimanche 23/08/15	Match amical équipe 2 contre Beaulieu (Horaire et lieu à définir)	
Lundi 24/08/15	Entrainement	19h30
Mercredi 26/08/15	Match amical contre Foot Espoir 85 (Horaire et lieu à définir 1 groupe)	
Vendredi 28/08/15	Entrainement	19h30
Dimanche 30/08/15	Coupe de France (équipe 1) Match amical équipe 2 contre Mareuil 3 .	
Lundi 31 /08/15	Entrainement	19h30
Mercredi 02/09/15	Match amical contre La Boissière des Landes (Horaire et lieu à définir 1 groupe)	
Vendredi 04/09/15	Entrainement	19h30
Dimanche 06/09/15	Coupe de France (équipe 1) Match amical (équipe 2)	
Lundi 07/09/15	Entrainement	19h 30
Mercredi 09/09/15	Entrainement	19h30
Vendredi 11/09/15	Entrainement	19h30
Dimanche 13/09/15	coupe de France (équipe 1) Match amicaux équipe B contre St Cécile Equipe C à définir .	

(Prévoir Tennis, chaussures de foot et bouteille d'eau)

Bertrand Loizeau (06.26.97.22.02)

Je vous propose ci dessous un programme simple qu'il convient d'appliquer le plus sérieusement possible, afin d'être en « forme » à la reprise le 10/08/15 à 19h30.

Du dimanche 12/07/15 au Samedi 18/07/15

- Footing 3x15' puls 140/160 + étirements
- Footing 2x20' puls 140/160 + abdos 3 x 15 + étirements
Pompes 3 x 15 + étirements
- Footing 35' puls 140/160 + étirements, abdos 3x20, pompes 3x15, étirements

Du dimanche 19/07/15 au samedi 25/07/15

- Footing 35' puls 140/160
abdos 3 x 30 +2x20 pompes + étirements
- Footing 40' puls 140/160 + étirements
3 x 40 abdos + 3 x 30 pompes +étirements
- Footing de 40'puls 140/160 + étirements
Abdos 3x40 + 2 x 30 pompes + étirements

Du dimanche 26/07/15 au samedi 01/08/15

- Footing 45' puls 140/160 +étirements
Abdos3x45 + pompes 2x30 +étirements
- Footing 20' puls 140/160 + étirements
3 séries courses intermittentes 15/15 pendant 8' puls 170/180
Récupération 4'+ étirements avant la prochaine série
Base de départ pour le 15/15, 50 à 60 m
Abdos 3x45 + 2x30 pompes + étirements
- Footing 35'(course continue durant 20' puis changements de rythme sur 15' puls 140/180)
Abdos 3x45 +2x 30 pompes + étirements

Du dimanche 02/08/15 au samedi 08/08/15

- 2 Footings 35' + renforcement musculaire sur 20 m
Série de cloche pied droit (3 fois)
Cloche pied gauche (3 fois)
Flexion propulsée (3 fois)
Extension (3 fois)

Bertrand

