

## **PLANNING D'ENTRAÎNEMENT ET MATCHS AMICAUX SAISON 2015-2016**

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

(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**

