Préparation collective

Afin de préparer la saison prochaine et de lancer le début de saison dans les meilleures conditions possibles, il est vraiment recommandé que vous vous prépariez de votre côté avant la reprise des entraînements.

L’objectif est de remettre la machine en route et d’éviter les blessures avant la reprise collective qui aura lieu le Mardi 06 Août 2019 à 20h00 sur le terrain en baskets.

Dates des entraînements :

06 Août 20h00 au stade

08 Août 20h00 au stade

12 Août 20h00 au stade

14 Août 20h00 au stade

19 Août 20h00 au stade

22 Août 20h00 au stade

26 Août 20h00 au stade

29 Août 20h00 au stade

03 Septembre 19h45 au stade

05 Septembre 19h45 au stade

Dates des matchs amicaux :

21 ou 22 Août – Equipe A (à confirmer)

Mercredi 28 Août – Equipe A (à confirmer)

Dimanche 08 Septembre – Equipe A (Héric)

Mercredi 11 Septembre – Equipe A (AC Chapelain)

Dimanche 08 Septembre – Equipe B (St Mars B)

Dimanche 01 Septembre – Equipe C (St Mars C)

Début des compétitions :

Coupe de France - Dimanche 25 Août – Equipe A

Coupe de district – Dimanche 15 septembre – Equipe B et C

La reprise sera assurée par Jérémy. Merci de respecter les horaires et prendre une bouteille d’eau obligatoire à chaque entrainement

Préparation individuelle

Du 16/07 au 20/07 :

**1 jour sur 2**

30 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Du 23/07 au 27/07 :

**1 jour sur 2**

50 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

10min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Du 30/07 au 03/08 :

**1 jour sur 2**

20 min de mise en route

10 min de footing plus soutenu (75%)

Travail abdominal, gainage, pompes

5 min de footing plus soutenu

20 min de footing de récupération

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex: escaliers, corde à sauter...)

15 min d’étirements passifs

Séance idéale :

Sur un terrain plat, souple, le plus possible à l’ombre.

Gainage: 6 à 10 positions (30sec/20sec, face/côté...)

Pompes: 2 à 3 séries de 10 pompes

Abdominaux: obliques 2 à 3 séries de 30 répétitions

Bonnes vacances à tous

Vincent