

**Elle est recommandée pour préparer au mieux le début de saison :**

**31/07 au 06/08 :**

**2 footings de 20-25 minutes (lundi et jeudi)**

**Après chaque séance :**

**\* Gainage 3 positions, 30 secondes par position.**

- en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées
- droit (en appui sur le coude droit, bien droit), fesses levées
- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit) fesses levées

**\* Abdos : 2 séries de 15 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)**

**\* Pompes : 1 série de 10.**

**07/08 au 14/08 :**

**2 à 3 footings de 35 minutes : (lundi, mercredi, vendredi)**

Toutes les 10 minutes, légère accélération du rythme pendant 2 minutes (mais sans faire de sprint).

**Après chaque séance :**

**\* Gainage 3 positions, 45 secondes par position.**

- en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées
- droit (en appui sur le coude droit, bien droit), fesses levées
- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit) fesses levées

**\* Abdos : 2 séries de 20 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)**

**\* Pompes : 1 série de 15.**

## **RECOMMANDATIONS**

- **Bien s'étirer pendant 10 minutes après chaque séance**
- **Pensez à bien vous hydrater, en eau bien sûr, par petite quantité mais régulièrement.**
- **Idéalement 2 litres par jour**
- **Courir avec de bonnes chaussures**

N'hésitez pas à vous réhabituer au contact du ballon avec des séances de jonglage en plus de vos objectifs ci-dessus !

## **REPRISE COLLECTIVE DES ENTRAINEMENTS**

**Prévoir des baskets pour courir et 1 bouteille d'eau obligatoire.**

Jeudi 17 Août : 18h30 – 20h

-----

Mardi 22 Août : 18h30 – 20h

Jeudi 24 Août : 18h30 – 20h

-----

Samedi 26Août : sortie de préparation

----

Mardi 29 Août : 18h30 – 20h

Jeudi 31 Août : 18h30 – 20h

----

Samedi 02 Septembre : Match amical

----

A partir du 6 septembre , reprise classique des entraînements :

**- Le mercredi : 19h30 – 21h**

**- Le vendredi : 19h30 – 21h**

*Reprise du championnat le 16 septembre*

---