

PREPARATION INDIVIDUELLE

Conseils :

Afin de ne pas trop souffrir, il est conseillé de faire le programme soit le matin avant 11 heures soit le soir après 18 heures

Le programme peut être complété par d'autres activités physiques (natation, VTT, tennis,...).

Après chaque séance, pensez à vous hydrater ainsi qu'à faire des étirements. Ces éléments sont le gage d'une bonne récupération.

Indicateur de fin de séance :

Après chaque séance d'entraînement, il est conseillé de prendre votre pouls.

Prenez le pendant 15 secondes puis multipliez-le par 4.

Le total doit être compris entre 130 et 160 deux minutes après l'effort.

Si ce n'est pas le cas, vous êtes allé soit trop doucement si le résultat est inférieur à 130, soit trop vite si celui-ci est supérieur à 160

Chaque semaine, jusqu'au premier entraînement, tu dois effectuer ce programme individuel :

Les Lundis :

- 10' Footing souple
- 8' de musculation : 4 séries (20 pompes + 30 abdos) + 1' de récup entre chaque série
- 15' Intermittent 3x5' + 3' de récupération entre chaque série de 5'
10' 30/30 = 30" j'accélère / 30" souple
- 10' Footing souple

Les mercredis :

- 10' Footing souple
- 8' de musculation : 4 séries (20 pompes + 30 abdos) + 1' de récup entre chaque série
- 15' Intermittent 3x5' + 3' de récupération entre chaque série de 5'
10' 10/20 = 10" j'accélère / 20" souple
- 12' Footing souple

Les vendredis :

- 10' Footing souple
- 8' de musculation : 4 séries (20 pompes + 30 abdos) + 1' de récup entre chaque série
- 15' 3x1' Intermittent + 1' de récupération entre chaque série de 1'
10' 5/5 = 5" j'accélère / 5" souple
- 15' Footing souple

' minutes « secondes

PREPARATION COLLECTIVE

Reprise de l'entraînement le lundi 28 juillet . debut 19 heures sur le terrain

Programme du mois juillet et aout :

		lieux	horaire
Lundi 28/07	Séance n°1	Nouaille	19H00
Mardi 29	Séance n°2	Nouaille	19H00
Mercredi 30	Séance n°3	Nouaille	19H00
Jeudi 31	Séance n°4	Nouaille	19H00
Vendredi 01/08	Seance n ° 5	Nouaille	19h00
Lundi 04	Séance n°6	Nouaille	19H00
Mardi 05	Match st liguaire	A definir	A definir
Mercredi06	Séance n°7	Nouaille	19H00
Jeudi 07	repos		
Vendredi 08	Match parthenay	A definir	A definir
Lundi 11	Seance n °8	Nouaille	19h00
Mardi 12	Séance n°9	Nouaille	19H00
Mercredi 13	Seance n °10	Nouaille	19H00
Jeudi 14	Match chatellerault	A definir	A definir
Vendredi 15	Séance n°11	Nouaille	19H00
Lundi 18	Séance n°12	Nouaille	19H00
Mardi 19	match ?	A definir	A definir
Mercredi20	Séance n°13	Nouaille	19H00
Jeudi 21	repos		
Vendredi 22	Séance n°14	Nouaille	19H00
Samedi 23	championnat dh	A definir	A definir
Dimanche 24	championnat dh	A definir	A definir

Match groupe b		lieux	horaire
Mardi 12/08	fontaine	A definir	A definir
Mercredi 20/08	montamisé	A definir	A definir
Dimanche 24/08	ligugé	A definir	A definir
A definir	verrieres	A definir	A definir

Merci de nous prévenir si vous connaissez déjà vos absences.

Coordonnées des éducateurs :Gregoire christophe 0619032849
0789659009 robreteau alexandre 0670646246

melon mickael