

PREPA PHYSIQUE INDIVIDUELLE SAISON 2019-2020



La saison recommençant début septembre, je vous conseille fortement de travailler votre physique dès fin Juillet - début Août. Et ceci sur 3 semaines afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. **D'autant plus que nous n'aurons que 3 semaines de préparation.**

Cette prépa peut être associée à une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie, tennis ballon... Le footing se fait au rythme que vous voulez (80%VMA).

<u>Sem 1</u>	Mardi 30 Juillet	Footing 2fois 15min Renforcement musculaire 3 fois 30 abdos/ 2 fois 20 pompes Etirements passifs (12/15 sec)
	Jeudi 1 Août	Footing 2fois 20min Renforcement musculaire /Etirements passifs
	Samedi 3 Août	Footing 40min Renforcement musculaire/Etirements passifs
<u>Sem 2</u>	Mardi 6 Août	Footing 45min Renforcement musculaire 3 fois 40 abdos/ 2 fois 30 pompes Etirements passifs
	Jeudi 8 Août	Footing 45min Renforcement musculaire /Etirements passifs
	Samedi 10 Août	Footing 30min Renforcement musculaire/Etirements passifs
<u>Sem 3</u>	Mardi 13 Août	Footing 30min - Récup 4min Footing accéléré pendant 20min Renforcement musculaire 3 fois 40 abdos/ 2 fois 30 pompes Etirements passifs
	Jeudi 15 Août	Fartlek 45min (course continue 30min et chgt de rythme les 15 dernières min) Renforcement musculaire /Etirements passifs
	Samedi 17 Août	Footing 30min - Récup 4min Footing accéléré pendant 20min Renforcement musculaire/Etirements passifs

Mardi 20 Août : reprise de l'entraînement collectif

N'oubliez pas que :

- on perd l'intégralité du bénéfice des efforts fournis antérieurement au bout de 15 jours d'arrêt.
- il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition.
- il faut 3 mois pour retrouver le rythme de la compétition.

J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir, la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un **bon état d'esprit de groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !! Je n'ai aucun doute là-dessus !!

**Merci de m'indiquer rapidement votre date de reprise pour les entraînements collectifs.
Par texto au 06.15.37.80.58**

PREPA PHYSIQUE INDIVIDUELLE SAISON 2019-2020



Pour les séances d'entraînement, prévoir une bouteille d'eau, baskets et serviette. Pack de bières acceptés si anniversaire !!! En attendant bonnes vacances à vous !!!

Rendez- vous 19H00 pour début entraînement 19H30, merci de votre ponctualité pour le bon déroulement des séances.

ENTRAINEMENT MARDI 20 AOUT 19h30

MATCH AMICAL MERCREDI 21 AOUT horaire et lieu à définir

contre RS Ardelay (D1) Groupe 4/5

ENTRAINEMENT JEUDI 22 AOUT 19h30

MATCH AMICAL DIMANCHE 25 AOUT horaire et lieu à définir

contre Le BOUPEREMONPROUANT 2 (D3) Groupe 4/5

ENTRAINEMENT MARDI 27 AOUT 19h30

MATCH AMICAL MERCREDI 28 AOUT horaire et lieu à définir

contre Mortagne sur Sèvre (D2) Groupe 4

contre Le Boupermonprouant 3 (D4) Groupe 5

ENTRAINEMENT JEUDI 29 AOUT 19h30

MATCH AMICAL DIMANCHE 01 SEPTEMBRE horaire et lieu à définir

contre Chavagnes 2 (D3) Groupe 4

ENTRAINEMENT MARDI 03 SEPTEMBRE 19h30

ENTRAINEMENT JEUDI 05 SEPTEMBRE 19h30

DIMANCHE 08 SEPTEMBRE REPRISE DU CHAMPIONNAT !!!