

Programme de reprise individuelle U16/U17

❖ Semaine 1 : Du 20 juillet au 26 juillet

- Lundi 20 : Footing de 25 minutes + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 22 : Footing de 25 minutes (ou 45 minutes de vélo) + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements
- Vendredi 24 : Footing de 30 minutes + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Weekend : une activité sportive (tennis, squash, natation, vélo, ...)

❖ Semaine 2 : Du 27 juillet au 2 août

- Lundi 27 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 15 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 29 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 15 pompes + 5 minutes de gainage + 5 minutes d'étirements
- Vendredi 31 : Footing de 35 minutes + 3 séries de 15 pompes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min (face, côtés (x2), dos) + 5 minutes d'étirements passifs
- Weekend : une activité sportive (tennis, squash, natation, vélo, ...)

❖ Semaine 3 : Du 3 au 9 août

- Lundi 3 : Footing de 35 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mardi 4 : Footing de 45 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 5 : Footing allure récupération 30' + renforcement musculaire au choix
- Jeudi 6 : Footing de 45 minutes + 3 séries de 20 pompes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min (face, côtés (x2), dos) + 5 minutes d'étirements passifs
- Vendredi 7 : Échauffement footing 15' + 15' allure rapide + 15' récup allure footing + 3 séries de 20 pompes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min (face, côtés (x2), dos) + 5 minutes d'étirements passifs

Indications :

- Bien prendre le temps de se réhydrater après chaque séance
- Pour la reprise des entraînements collectifs, prévoir à chaque séance une paire de running et de chaussures de foot
- Reprise collective le lundi 10 août 2020

**PLANNING REPRISE U 17 / U 18 VOLTIGEURS
AOUT / SEPTEMBRE 2020**

Août		U16 U17
S	8	
D	9	
L	10	Entraînements Synthétique 10H
M	11	Entraînements Synthétique 10H
Me	12	Entraînements Synthétique 10H
J	13	Entraînements Synthétique 10H
V	14	Opposition interne U16/U17/18
S	15	
D	16	
L	17	Entraînements Synthétique 10H
M	18	Entraînements Synthétique 10H
Me	19	Match amical Nort sur erdre
J	20	Entraînements Synthétique 10H
V	21	Match amical Redon
S	22	
D	23	
L	24	Entraînements Synthétique 10H
M	25	Entraînements Synthétique 10H
Me	26	Match amical Segré
J	27	
V	28	Entraînements Synthétique 10H
S	29	Match amical Guichen
D	30	
L	31	Entraînements Synthétique 18H30
Septembre		
M	1	Entraînement Synthétique 18H15
Me	2	
J	3	Entraînement Briotais 18H30
V	4	
S	5	Match amical GJ St Julien Divatte
D	6	
L	7	Entraînements Synthétique 18H30
M	8	Entraînements Synthétique 18H
Me	9	
J	10	Entraînement Synthétique 18H30
V	11	
S	12	Reprise championnat ?
D	13	
RESP:		
TEL:		Adrien GUIBERT
MAIL:		06 08 93 30 24
		guibert.adrien@orange.fr
<u>L'horaire d'entraînement correspond à l'heure à laquelle les joueurs doivent être prêts et en tenue sur le terrain. Les joueurs qui seront en retard ne seront pas acceptés à la séance. Gourde et running sont imposées à chaque séance.</u>		