



PLANNING REPRISE 2019/2020



CONTACT : LARDEUX Jérémie - jujujerem@bbox.fr 06 24 45 22 05

	Date	Seniors A	Seniors B	Seniors C	Infos
ENTRAÎNEMENT	07 Août				
AMICAL	09 Août				
COUPE	12 Août				
CHAMPIONNAT	14 Août	Selon l'effectif dispo			
	15 Août	La Boissière	La Boissière	La Boissière	Fête du foot
	16 Août				
	18 Août	La Gaubretière			Entraînements BEAUREPAIRE 19 H 30
	19 Août				
	21 Août	L'Oie			
	23 Août				
	25 Août	Coupe de France			
	26 Août				
	28 Août	Mesnard	Les Landes	Les Landes	
	30 Août				
	01 Septembre	Coupe de France	La Gaubretière	La Gaubretière	
	04 Septembre				
	06 Septembre				
	08 Septembre	Coupe de France			
	15 septembre	Championnat	Championnat	Championnat	

PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT LA REPRISE DE LA SAISON 07/08/2019

- 24/07 COURSE 2 X 15 ' (allure modérée) = 12 km/h – Abdo + pompes + étirements
- 26/07 COURSE 2 X 20 ' (allure modérée) = 12 km/h – Abdo + pompes + étirements
- 29/07 COURSE 2 X 15 ' (allure modérée) = 12 km/h – 1 x 15' (allure vive = 14 km/h)
Abdo + pompes + étirements
- 31/07 COURSE 2 X 10 ' (allure modérée *par palier 45 s*) + (allure vive *par palier 45 s*) *en alternance*
Abdo + pompes + étirements
- 02/08 COURSE 1 X 30 ' (allure vive) + 1 x 10 ' (allure modérée) +
sprints série de 5 fois 10 m - 20 m – 30 m
Abdo + pompes + étirements
- 05/08 COURSE 1 x 30 ' (allure modérée)
Séries de 15"/15" pendant 4 mn x 3 *en alternance*
Abdo + pompes + étirements

IMPORTANT : Pour un bon début de saison, il faut une bonne préparation individuelle mais également préparer le travail collectif par équipe.

La saison dernière beaucoup trop de joueurs ont débuté tardivement, les matchs amicaux n'ont pas permis d'aligner une même équipe 2 fois de suite, ce qui a considérablement retardé le travail de préparation et qui a perturbé le début de saison.

Bonnes vacances à tous