



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