



Planning trêve estivale 2019 – SENIORS

GROUPE D'ENTRAÎNEMENT R3



- En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à nous prévenir le plus tôt possible.
- Pour chaque entraînement, pensez aux baskets et une bouteille d'eau.
- Des modifications et adaptations (jours et horaires d'entraînements) pourront éventuellement être apportées au cours de la préparation.

Resp. Pôle SENIORS : DAVID GORGE (06.61.69.38.07) Educateur S2 :

Educateur S3 : CHRISTOPHE YOU

PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Afin de débiter les séances d'entraînement dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique.

Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre résistance à l'effort, ou les premières séances de la saison seront orientées vers un travail foncier, alliant puissance, physique et vivacité. Ayez à l'esprit que les matchs se jouent souvent au niveau condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant, ce qui peut conditionner notre saison.

Cependant, chaque joueur possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps. Si vous estimez que cette programmation est trop difficile, remplacez le footing par le vélo, piscine etc permettant d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif.

PS : Attention aux dates limites de demande de licence. Il faut que toutes les licences soient validées pour les premiers matchs amicaux. Les dates de permanences du club sont disponibles sur le site du club : <http://www.fcrobretieres.com/>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE DU 15 AU 21 JUILLET 2019						
35' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	35' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS
SEMAINE DU 22 AU 28 JUILLET 2019						
45' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	10' footing 20' Fartleck 2'aisance resp 2' rythme soutenu	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS
SEMAINE DU 29 JUILLET AU 03 AOUT 2019						
10' footing 30' Fartleck	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS	REPOS	



Planning trêve estivale 2019 – SENIORS

GROUPE D'ENTRAINEMENT R3

REPRISE COLLECTIVE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						04/08 REPRISE SURPRISE RDV 7H à RIVOLI
05/08 REPOS	06/08 SEANCE 20h à RIVOLI	07/08 SÉANCE 20h à RIVOLI	08/08 REPOS	09/08 SEANCE 20h à RIVOLI	10/08 REPOS	11/08 MATCH CONTRE AUBIGNY à AUBIGNY
12/08 REPOS	13/08 SEANCE 20h à PELE	14/08 SEANCE 20h à PELE	15/08 STAGE SURPRISE à RIVOLI	16/08 REPOS	17/08 MATCH CONTRE LA MOTHE à 16h à LA MOTHE	18/08 MATCH CONTRE LA CHAIZE à 17h à THORIGNY
19/08 REPOS	20/08 SEANCE 20h à PELE	21/08 MATCH CONTRE ST GILLES et CONTRE FCPC 20h à PELE	22/08 REPOS	23/08 SEANCE 20h à PELE	24/08 REPOS	25/08 MATCH COUPE DE FRANCE et FC CHALLANS C à CHALLANS
26/08 REPOS	27/08 SEANCE 20h à PELE	28/08 SÉANCE et MATCH CONTRE NIEUL 20h à PELE	29/08 REPOS	30/08 SEANCE 20h à PELE	31/08 REPOS	01/09 MATCH COUPE DE FRANCE Et LA CHAIZE B

LES DOSSIERS LICENCES DOIVENT ETRE DUMENT REMPLIS AVANT VOTRE REPRISE (demande de licence + cotisation réglée) MERCI DE VOTRE COMPREHENSION !)



RESPECT



COOPERATION



PLAISIR



RIGUEUR



CONVIVIALITE