Afin de préparer la saison prochaine et de lancer le début de saison dans les meilleures conditions possibles, il est vraiment recommandé que vous vous prépariez de votre côté avant la reprise des entraînements.

L’objectif est de remettre la machine en route et d’éviter les blessures avant la reprise collective qui aura lieu le Lundi 06 Août 2018 à 19H45 sur le terrain en baskets.

Dates des entraînements : Dates des matchs amicaux :

06 Août 19h30 au stade Mercredi 22 Août – Equipe A (Contre Sautron)

08 Août 19h30 au stade Mercredi 29 Août – Equipe A (Contre Mésanger)

10 Août 19h30 au stade Dimanche 02 Septembre – Equipe B (contre Mésanger)

13 Août 19h30 au stade Samedi 8 Septembre (à définir)

16 Août 19h30 au stade

20 Août 19h30 au stade Coupe de France :

24 Août 19h30 au stade Dimanche 26 Août – Equipe A

27 Août 19h30 au stade

31 Août 19h30 au stade

04 Septembre 19h30 au stade

06 Septembre 19h30 au stade

11 Septembre 19h30 au stade

13 Septembre 19h30 au stade

La reprise sera assurée la 1ère semaine par Jérémie et Gwéna

Du 16/07 au 20/07 :

**1 jour sur 2**

30 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Du 23/07 au 27/07 :

**1 jour sur 2**

50 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

10min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

 … /…

Du 30/07 au 03/08 :

**1 jour sur 2**

20 min de mise en route

10 min de footing plus soutenu (75%)

Travail abdominal, gainage, pompes

5 min de footing plus soutenu

20 min de footing de récupération

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex: escaliers, corde à sauter...)

15 min d’étirements passifs

Séance idéale :

Sur un terrain plat, souple, le plus possible à l’ombre.

Gainage: 6 à 10 positions (30sec/20sec, face/côté...)

Pompes: 2 à 3 séries de 10 pompes

Abdominaux: obliques 2 à 3 séries de 30 répétitions

Bonnes vacances à tous

Vincent