

Après un si long arrêt et afin de pouvoir préparer la saison prochaine 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 10 Août 2020 à 19h45 sur le terrain en baskets.

Préparation Individuelle

Du 13/07 au 18/07 : **1 jour sur 2**

30 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

15 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Du 20/07 au 25/07 : **1 jour sur 2**

50 min de footing

5 min de récupération passive : hydratation

15 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Du 27/07 au 31/07 : **1 jour sur 2**

20 min de footing

10 min de footing plus soutenu (60%)

20 min de footing

10 min de fractionné

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

Préparation Collective

Dates et horaires de début des entraînements

10 Août 19h45 au stade

12 Août 19h45 au stade

14 Août 19h45 au stade

17Août 19h45 au stade

19 Août 19h45 au stade

21 Août 19h45 au stade

24 Août 19h45 au stade

27 Août 19h45 au stade

01 Septembre 19h45 au stade

03 Septembre 19h45 au stade

La reprise sera assurée par Gwénaël et Jérémy.

Je vous remercie merci de respecter les horaires et prendre une bouteille d’eau obligatoirement marquée avec votre nom pour chaque entraînement.

Dates des matchs amicaux

Samedi 22 Août : Équipe A - MACHECOUL (extérieur)

Mercredi 26 Août : Équipe A - VAY A (domicile)

Dimanche 30 Août : Équipe B - MESANGER A/B (lieu à définir)

Mercredi 02 Septembre : Équipe B - GRAND AUVERNE A (lieu à définir)

Mercredi 09 Septembre : Équipe A - SUCE/ERDRE A (domicile)

Dimanche 13 Septembre : Équipe A et B - OUDON COUFFE A et B (lieu à définir)

Coupe de France :

Dimanche 30 Août – Équipe A

Dimanche 06 Septembre - Équipe A

Reprise des championnats le 27 Août. Calendrier coupe de district et challenge de district non connu.

Bonnes vacances à tous et hâte de vous retrouver en pleine forme !!!

Vincent, Gwéna et Jérem



Vincent / Gwéna / jérem