

PROGRAMME DE REPRISE SENIORS SAISON 2023-2024

Les entraînements reprendront le <u>LUNDI 31 JUILLET</u> ils auront <u>lieu au stade de BRECE</u>, vous devrez être sur le terrain à l'heure indiquée dans le tableau et munis de vos tennis et chaussures de football.

A vous de jouer maintenant et de suivre au maximum ce programme :

DATES	SENIORS A	SENIORS B	SENIORS C	SENIORS D
LUNDI 31/07	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation	à 21H(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation
	collective)	collective)	collective)	collective)
MERCREDI 02/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation	à 21H(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation
	collective)	collective)	collective)	collective)
JEUDI 03/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation	à 21H(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation
	collective)	collective)	collective)	collective)

LUNDI 07/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation	à 21H(Réathlétisation	à 21H00(Réathlétisation
	collective)	collective)	collective)	collective)
MERCREDI 09/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
JEUDI 10/08	MATCH de préparation	MATCH de préparation		
	c. Saint Aubin du	c. Saint Aubin du		
	Cormier	Cormier		
MERCREDI 16/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
JEUDI 17/08	Entrainement de 19H15	MATCH de préparation	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	c. GOSNE	à 21H00	à 21H00
VENDREDI 18/08	MATCH de préparation			
	c. GOSNE			
LUNDI 21/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
MERCREDI 23/08	MATCH de préparation	Entrainement de 19H15	MATCH de préparation	Entrainement de 19H15
	c. CHANTEPIE	à 21H00	c. THORIGNE	à 21H00
VENDREDI 25/08	MATCH de préparation	MATCH de préparation		
	c. LA VITREENNE	c. LA VITREENNE		
DIMANCHE 27/08	TOUR 1 COUPE DE			
	FRANCE			
LUNDI 28/08	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
MERCREDI 30/08	Entrainement de 19H15	MATCH de préparation	MATCH de préparation	
	à 21H00	c. CHATEAUGIRON	c. ETRELLES	
VENDREDI 01/09	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00 +convivialité	à 21H00 +convivialité	à 21H00 +convivialité	à 21H00 +convivialité
	avec la soirée des	avec la soirée des	avec la soirée des	avec la soirée des
	amendes	amendes	amendes	amendes
DIMANCHE 03/09	TOUR 2 COUPE DE			
	FRANCE			

MARDI 05/09	Entrainement de 19H15			
	à 21H00			
MERCREDI 06/09		MATCH de préparation	MATCH de préparation	MATCH de préparation
		c. MONTAUBAN	c. OSA	c. OSA
JEUDI 07/09	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15	Entrainement de 19H15
	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
DIMANCHE 10/09	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT

Avant cette reprise en collectif, je vous propose une préparation individuelle sur les semaines 29 et 30. Elle consistera à faire 2 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance sera composée de 5 temps :

1/ 20 min de footing en aisance respiratoire

2/ 20 min de gainage et renforcement musculaire :

- *4 min de gainage abdominal (grand droit (face au sol), obliques droit et gauche (côté) et dorsal)
- *2 min de repos
- *4 fois 30"-30" de pompes-repos
- *4 fois 30"-30" de chaise-repos
- *4 min de gainage abdominal
- *2 min de repos

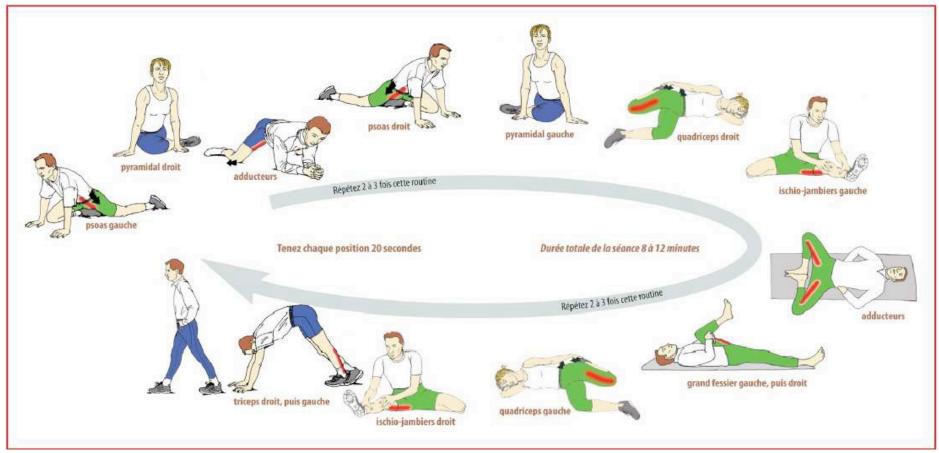
3/20 min de footing:

- *5 min en aisance respiratoire
- *10 min en augmentant la foulée (agrandir la foulée, lever les genoux, s'aider des bras)
- *5 min en aisance respiratoire

4/ NORDIC : a pour visée de diminuer le risque de blessure aux ischios-jambier (2 séries de 3) (cf schéma ou le faire à deux)



5/8 min d'étirements (cf schéma)



BONNES VACANCES A TOUS, PRENEZ SOIN DE VOUS

Sébastien Renault 06 19 65 12 39