



# PROGRAMME DE REPRISE SENIORS

## SAISON 2024-2025

Les entraînements reprendront le **LUNDI 29 JUILLET** ils auront **lieu au stade PAUL RICARD à Noyal**, 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 /COACHS	SENIORS A	SENIORS B	SENIORS C	SENIORS D
<b>LUNDI 29/07</b> <b>Seb Jules Nico</b> <b>Julien</b>	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)
<b>MERCREDI 31/07</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Julien</b>	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)
<b>JEUDI 01/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Julien</b>	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)
<b>LUNDI 05/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Julien</b>	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H(Réathlétisation collective)	Entraînement de 19H15 à 21H00(Réathlétisation collective)
<b>MERCREDI 07/08</b>	Entraînement de 19H15	Entraînement de 19H15	Entraînement de 19H15	Entraînement de 19H15

<b>Seb Quentin Jules Julien</b>	à 21H00	à 21H00	à 21H00	à 21H00
<b>JEUDI 08/08</b> <b>Seb Quentin Jules Jules</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. BALAZE</b>			
<b>LUNDI 12/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>MARDI 13/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>MERCREDI 14/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. MORDELLES</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. MONTFORT</b>		
<b>LUNDI 19/08</b> <b>Seb Quentin Jules Nico</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>MARDI 20/08</b> <b>Jules</b>			<b>MATCH de préparation</b> <b>c. LIFFRE</b>	
<b>MERCREDI 21/08</b> <b>Seb Quentin Jules Nico Zess</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. ETRELLES</b>		
<b>VENDREDI 23/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. LA VITREENNE</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00	Entrainement de 19H15 à 21H00	Entrainement de 19H15 à 21H00
<b>DIMANCHE 25/08</b>	<b>TOUR 1 COUPE DE FRANCE</b>			
<b>LUNDI 26/08</b> <b>Seb Quentin Jules Nico</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>MERCREDI 28/08</b> <b>Seb Quentin Jules Nico Zess Julien</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. BETTON</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. LA MEZIERE</b>	<b>MATCH de préparation</b> <b>c. LA MEZIERE</b>	
<b>VENDREDI 30/08</b> <b>Seb Quentin Jules Nico Julien</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00 +convivialité avec la soirée des amendes	Entrainement de 19H15 à 21H00 +convivialité avec la soirée des amendes	Entrainement de 19H15 à 21H00 +convivialité avec la soirée des amendes	Entrainement de 19H15 à 21H00 +convivialité avec la soirée des amendes

<b>SAMEDI 31/08</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Julien</b>	Evènementiel 11h00-12h30 + présentation de la commission éthique + repas + tournoi pétanque / palet	Evènementiel 11h00-12h30 + présentation de la commission éthique + repas + tournoi pétanque / palet	Evènementiel 11h00-12h30 + présentation de la commission éthique + repas + tournoi pétanque / palet	Evènementiel 11h00-12h30 + présentation de la commission éthique + repas + tournoi pétanque / palet
<b>DIMANCHE 01/09</b>	<b>TOUR 2 COUPE DE FRANCE</b>			<b>Math de préparation c. DOMAGNE</b>
<b>MARDI 03/09</b> <b>Seb Quentin Jules</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>MERCREDI 04/09</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Zess Julien</b>	<b>MATCH de préparation c. MONTAUBAN</b>	<b>MATCH de préparation c. LA BOUEXIERE</b>	<b>MATCH de préparation c. LA BOUEXIERE</b>	
<b>JEUDI 05/09</b> <b>Seb Quentin Jules</b> <b>Julien</b>	Entrainement de 19H15 à 21H00			
<b>VENDREDI 06/09</b>				<b>MATCH de préparation c. NOUVOITOU</b>
<b>DIMANCHE 08/09</b>	<b>CHAMPIONNAT</b>	<b>CHAMPIONNAT</b>	<b>CHAMPIONNAT</b>	

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

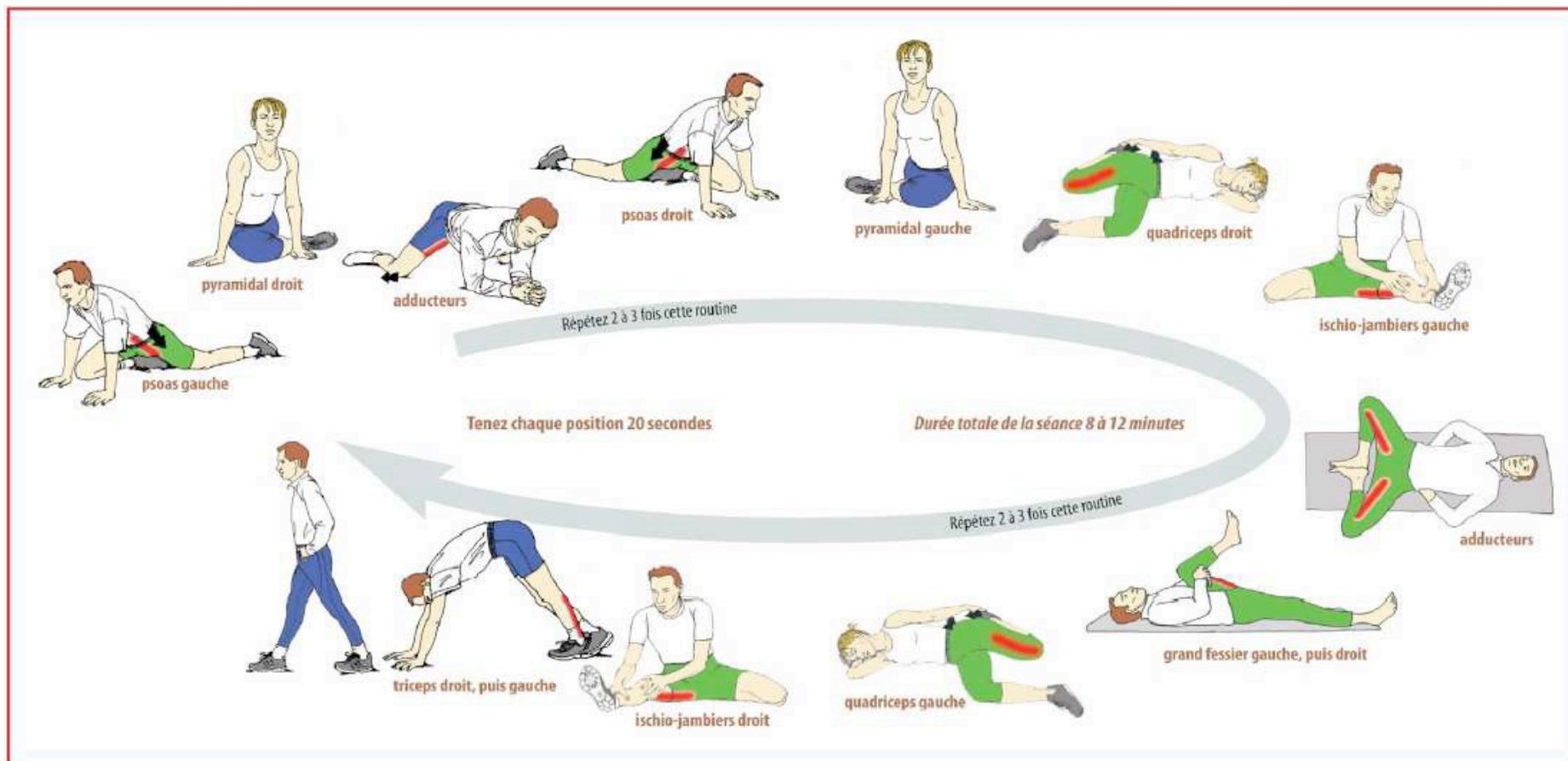
\*10 min en augmentant la foulée (agrandir la foulée, lever les genoux, s'aider des bras)

\*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