



Bonjour Messieurs,

L'heure de la reprise approche à grand pas, elle aura lieu le **lundi 28 Juillet à 19h15** au stade de Noyal. Les séances se dérouleront les lundi / mercredi et vendredi. (19h15 début de séance)

Après avoir coupé totalement pendant quelques semaines, pas de sport ! Il faut laisser votre corps récupérer, se reposer, se détendre ; vos pieds se ramollir, vos bleus et ampoules disparaître. Ensuite, reprenez vos activités sportives préférées d'été. (Pétanque, natation, foot entre pote sur la plage, volley, sieste etc...)

A 4 semaines de la reprise, il va être temps de remettre votre corps de sportif en ordre de marche. Il faut préparer votre organisme à affronter la reprise de la prochaine saison et donc de refaire dégouliner la sueur au réveil en vacances ou en soirée d'été près du barbeuc.

Dates importantes à retenir :

- **26/07** reprise de l'entraînement (début de séance 19h30)
- **24/08 et 31/08** matchs de coupe de France
- **30/08** Journée cohésion
- **07/09** reprise des championnats ligue et district

Matchs amicaux :

- **20/08 : TA Rennes gr R3 / Argentré D1**
- **27/08 : Montauban gr R3 / Bédée D1**
- **03/09 : Retiers gr R3 / Chartres D1**
- **10/09 : Le Rheu gr R3 / Vitré D1**

Voici le programme d'oxygénation et d'entretien d'été sur 4 semaines qui doit vous permettre de reprendre avec le groupe seniors, l'entraînement collectif et la préparation physique de début de saison.

Ce programme de préparation d'avant saison aura lieu sous de bonnes températures :

Buvez (De l'eau bien sûr)

AVANT-PENDANT-APRES !

Matériel :

- De bonnes running
- Vos chemins de footing favoris (bannissez le bitume)
- Un terrain de foot, un stade d'athlétisme ou tout autre endroit dont vous connaissez la longueur.
- Un chronomètre (ou application smartphone)
- De l'eau
- De la motivation

Semaine 1 du 03 au 06 Juillet

Séance 1

- 20 min footing

Séance 2

- 30 min footing

Semaine 2 du 07 au 13 Juillet

Séance 1

- 20 min de footing
- Faire 7 fois : 100m à allure rapide. Récup sur 50m à allure footing
- 5 min à allure footing

Séance 2

- 45 min footing + Gainage pendant 10min (libre, de face, côté, commando...)

Séance 3

- 20 min footing + 5 min à 12kmh

Semaine 3 du 14 au 20 Juillet

Séance 1

- 30 min footing / Gainage pendant 10 min

Séance 2

- 20 min footing + Faire 10 fois : 100m allure rapide récup sur 50m à allure footing

+ 5 min de footing + Gainage pendant 10 min

Séance 3

- 20 min footing + 8 min à 12km/h + 5 min de repos + 8 min à 12kmh + 5 min de repos

+ 8 min à 12kmh + 5 min footing + Gainage pendant 10 min

Semaine 4 du 21 Juillet au 27 Juillet

Séance 1

- 30 min footing + Gainage pendant 10 min

Séance 2

- 20 min footing + Faire 10 fois : 100m à VMA, récup sur 50m à allure footing + 3 min footing

+ 7x18m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque

+ 5 min footing + Gainage pendant 10 min

Séance 3

- 30 min footing + Gainage pendant 10min

BON COURAGE A TOUS, ET BONNES VACANCES !!!

GREG BELAN

06.84.12.85.31

gregbelan@hotmail.fr

RESPONSABLE SENIORS

Noyal Brécé Football Club