

Planning trêve estivale 2019 – SENIORS GROUPE D'ENTRAINEMENT R3



- En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à nous prévenir le plus tôt possible.
- Pour chaque entrainement, pensez aux baskets et une bouteille d'eau.
- Des modifications et adaptations (jours et horaires d'entrainements) pourront éventuellement être apportées au cours de la préparation.

Resp. Pôle SENIORS: DAVID GORGE (06.61.69.38.07) Educateur S2:

Educateur S3: CHRISTOPHE YOU

PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Afin de débuter les séances d'entraînement dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique.

Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre résistance à l'effort, ou les premières séances de la saison seront orientées vers un travail foncier, alliant puissance, physique et vivacité. Ayez à l'esprit que les matchs se jouent souvent au niveau condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant, ce qui peut conditionner notre saison.

Cependant, chaque joueur possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps. Si vous estimez que cette programmation est trop difficile, remplacez le footing par le vélo, piscine etc permettant d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif.

PS: Attention aux dates limites de demande de licence. Il faut que toutes les licences soient validées pour les premiers matchs amicaux. Les dates de permanences du club sont disponibles sur le site du club: http://www.fcrobretieres.com/

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE DU 15 AU 21 JUILLET 2019						
35' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	35' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS
SEMAINE DU 22 AU 28 JUILLET 2019						
45' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	10' footing 20' Fartleck 2'aisance resp 2' rythme soutenu	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS
SEMAINE DU 29 JUILLET AU 03 AOUT 2019						
10' footing 30' Fartleck	REPOS	40' footing + 5'motricité + 10' gainage	REPOS	REPOS	REPOS	

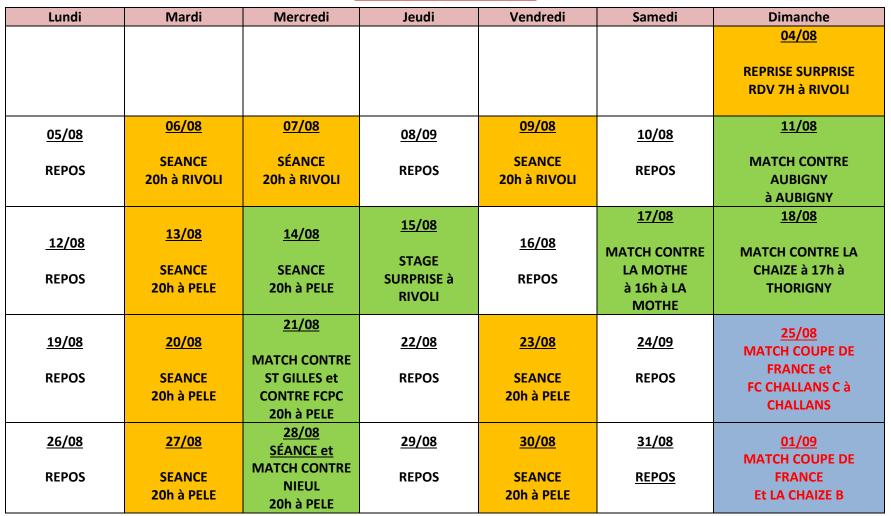


Planning trêve estivale 2019 – SENIORS

GROUPE D'ENTRAINEMENT R3







LES DOSSIERS LICENCES DOIVENT ETRE DUMENT REMPLIS AVANT VOTRE REPRISE (demande de licence + cotisation réglée) MERCI DE VOTRE COMPREHENSION !)









