

PREPARATION SAISON 2008/2009

N'hésitez pas à effectuer quelques footing durant le mois de Juillet et début Août pour bien commencer la préparation de la saison.

Pour vous aider vous trouverez ci-joint un Programme d'entretien et de reprise personnel.

Les entrainements auront lieu sur le Stade de Jean-Luc GABOREAU à 19h00.

Pour la première semaine amener systématiquement des baskets et des chaussures de Football.

Mercredi 13 Août 2008	Entraînement
Jeudi 14 Août 2008	Entraînement
Vendredi 15 Août 2008	Entraînement
Lundi 18 Août 2008	Entraînement
Mardi 19 Août 2008	Entraînement
Mercredi 20 Août 2008	Match contre Saint Maurice (Terrain à déterminer)
Jeudi 21 Août 2008	Entraînement
Vendredi 22 Août 2008	Entraînement
Dimanche 24 Août 2008	Tour préliminaire coupe de France
Mardi 26 Août 2008	Entraînement
Mercredi 27 Août 2008	Match contre Civray à domicile
Jeudi 28 Août 2008	Entraînement
Vendredi 29 Août 2008	Entraînement
Dimanche 31 Août 2008	Match de coupe de France
Jeudi 21 Août 2008	Entraînement
Vendredi 21 Août 2008	Entraînement
Mardi 02 Septembre 2008	Match contre Dissay à domicile
Jeudi 04 Septembre 2008	Entraînement
Dimanche 07 Septembre 2008	1^{er} match championnat

En cas d'absence et pour tout renseignement vous pouvez contacter :

Rolland au 06.65.36.11.84
Simon-Pierre au 06.30.46.8.88
Saad au 06.80.17.48.04

FOOTBALL

PROGRAMME DE REPRISE SUR 6 SEMAINES

Programme d'entretien et de reprise

Nous vous invitons à appliquer ce programme pour permettre une reprise normale de la saison 2008/2009. Ce qui suit est un minimum, facilement faisable par tous, car l'objectif est de garder intact les capacités physiologique et musculaires (voir améliorer).

Attention, en fin de chaque séance relaxation avec étirements au sol, durée de 10 minutes

1° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

2° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes

3° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

4° Semaine

1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

5° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

6° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.