**Reprise U15 2017-2018/ Individuelle puis collective**

**Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».**

*Ex : Consultation chez l’osthéopathe, chez le kiné, chez le dentiste…*

**Cependant, pratiquez une activité physique 3X/ Semaine (en coupant du foot)**

*Ex : Vélo, Natation, Canoë-Kayak, Randonnée, Acrobranches etc…*

**Ne surtout passer pas votre été devant les écrans (TV, Jeux Vidéos, Ordi, Tablette etc…)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Reprise INDIVIDUELLE** |  |
|  | **Endurance** | **Renforcement** |
| **jeudi 3 aout** | **Footing 15 min**  **Footing= être capable de parler** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 8 aout** | **Footing 20mn** | **Gainage 30 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 10 aout** | **Footing 2X12mn**  **Récup 3 mn entre les séries** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **mardi 15 aout** | **Footing 25 mn** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **jeudi 17 aout** | **Footing 2x15 mn**  **Recup 3 mn entre les séries** | **Gainage 45 sec par position**  **(dorsale, ventrale, lat x2 et chaise)** |
| **Mardi 22 Aout** | **Reprise COLLECTIVE à Chalonnes**  **Entrainement** | **18H début de l’entrainement**  **19H30 fin de l’entrainement**  **(prévoir basket, gourde, chaussure de foot pour chaque entrainement)** |
| **Jeudi 24 août** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 26 aout** | **Amical, à BEAUPREAU ASGO**  **(Joueurs qui se sont entrainés)** | **RDV 8H55 à Chalonnes**  **Coup d’envoi 10H30** |
| **Mardi 29 Aout** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Mercredi 30 aout** | **Amical, reçoit BOURGNEUF STE CHRISTINE**  **(Joueurs qui se sont entrainés)** | **RDV 18H15 à Chalonnes**  **Coup d’envoi 19H15** |
| **Jeudi 31 Aout** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 2 Septembre** | **Equipe A: Au FUILET/CHAUSSAIRE**  **Equipe B : Reçoit USSCA BECON 1**  **Equipe C: Contre USSCA BECON 2** | **Equipe A : RDV 8H45**  **Equipe B : RDV 9H30**  **Equipe C : RDV 8H55** |
| **Mardi 5 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Jeudi 7 septembre** | **Entraînement** | **18H-19H30 à Chalonnes** |
| **Samedi 9 septembre** | **MATCH OFFICIEL POUR TOUS**  **CHAMPIONNAT OU COUPE/CHALLENGE ?** | **HORAIRES DE RDV A DEFINIR** |

**Pour être bien techniquement, il faut avant tout être affuté physiquement…A Chaque séance, il faut boire de l’eau par petite gorgée avant, pendant et après la séance. Et il faut boire avant d’avoir soif ! Les footings s’effectuent de préférence en foret ou dans les chemins pédestres avec des montées et des descentes. Pensez à bien souffler pendant l’effort. Les exercices de renforcement peuvent se réaliser après les footings ou lors des journées de repos.**

**Bonne vacances à tous et bonne préparation ! Valentin 06 82 31 36 94**