

CATEGORIE U15

PROGRAMME DE REPRISE

SAISON 2017-2018

PREPARATION AVANT-SAISON :

- **MERCREDI 2 AOÛT 2017 :**
*Footing 2 x 10' (environ 150 pulls) – Etirements 5' entre les 2 séries –
Abdos 2 x 30 (face, oblique droit et oblique gauche)*
- **VENDREDI 4 AOÛT 2017 :**
*Footing 2 x 10' (environ 150 pulls) – Etirements 5' entre les 2 séries –
Abdos 2 x 30 (face, oblique droit et oblique gauche)*
- **LUNDI 7 AOÛT 2017 :**
*Footing 2 x 10' (environ 150 pulls) – Etirements 5' entre les 2 séries –
Abdos 3 x 20 (face, oblique droit et oblique gauche) – Pompes 2 x 15*
- **MERCREDI 9 AOÛT 2017 :**
*Footing 15' (environ 150 pulls) – Etirements 5' –
Abdos 3 x 20 (face, oblique droit et oblique gauche) – Pompes 2 x 15*
- **SAMEDI 12 AOÛT 2017 :**
*Footing 20' (environ 160 pulls) – Etirements 5' –
Abdos 3 x 20 (face, oblique droit et oblique gauche) – Pompes 3 x 15*
- **MERCREDI 16 AOÛT 2017 :**
*Footing 30' (environ 160 pulls) – Etirements 5' –
Abdos 3 x 20 (face, oblique droit et oblique gauche) – Pompes 2 x 25*

Quelques recommandations :

- ⇒ Effectuer sérieusement le programme de remise en forme pour ne pas être en difficulté à la reprise (TEST à la reprise !!).
- ⇒ Choisir, si possible, un horaire où la chaleur est supportable pour courir.
- ⇒ S'hydrater souvent, avant la sensation de soif. Boire beaucoup d'eau.
- ⇒ N'hésitez pas à pratiquer des activités autres que le Football (Tennis, Basket, etc...) durant vos vacances. Ne pas rester inactif durant cette période.

CATEGORIE U15

REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF

Prévoir Tennis, Chaussures de Football et Gourde personnelle !!

- Vendredi 18 Août 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- Mardi 22 Août 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- Mercredi 23 Août 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- Jeudi 24 Août 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- **Samedi 26 Août 2017 : Match U15/U14 (horaire à déterminer)**
- Mardi 29 Août 2017 : Entraînement de 18H15 à 19H45
- Mercredi 30 Août 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- Vendredi 1er Septembre 2017 : Entraînement de 18H00 à 19H15
- **Samedi 2 Septembre 2017 : Tournoi U15 à Chitenay Cellettes (41).**

REPRISE CHAMPIONNAT LE SAMEDI 9 OU 16 SEPTEMBRE 2017

RAPPEL :

- Les horaires correspondent au début des séances (à respecter sérieusement).
- En cas d'indisponibilité (cause vacances), merci de me tenir informé.
- Les horaires et jours des entraînements durant la saison sont définis comme suit :
 - mardi : 18h15 - 19h30
 - mercredi : 17h45 - 19h15
 - jeudi / vendredi (alternance avec les U14) : 18h - 19h15

BON COURAGE ET BONNES VACANCES