***Programme de reprise féminines saison 2015-2016.***

Nous voici à l’aube d’une nouvelle saison qui répondra je l’espère à vos attentes et espérances. Il m’a été demandé par le club de reprendre l’équipe pour éviter que vous ne vous retrouviez seule lors des absences professionnelles de Philippe. Je le ferais donc avec l’aide de Pascal comme dirigeant, de Katell pour certaines séances que je ne pourrais pas assurer et de Philippe lorsqu’il sera présent.

Pour que la saison soit belle, la période de préparation est essentielle afin de bien se préparer physiquement mais aussi pour souder un groupe qui devra savoir vivre ensemble jusqu’à fin mai.

Cette base physique acquise lors de la préparation devra être entretenue par une assiduité sans faille aux entraînements tout au long de la saison et le respect d’un programme d’entretien qui vous sera donné chaque début de mois afin que chacune puisse travailler en milieu de semaine à défaut de pouvoir faire une séance collective. Sans ce travail il sera impossible de tenir physiquement sur la saison voire même sur la durée d’un match, ce n’est pas avec une seule séance le vendredi que vous pourrez acquérir les bases physiques nécessaires à la pratique du football, il sera donc essentiel de le respecter.

Vous trouverez dans le tableau ci-après le programme de fin août jusqu’à mi-septembre. Ce programme sera complété une fois les calendriers connus.

Pour les 2 premières semaines il se définit comme suit pour chaque semaine :

* Lundi : travail individuel à réaliser chacune de son côté ou en se regroupant par petits groupes selon vos disponibilités (la 2ème proposition restant la meilleure)
* Mercredi : séance collective assurée par Katell.
* Vendredi : séance collective assurée par moi-même.
* Week-end : matchs de préparation.

Je vous note pour les 2 premières semaines le travail physique qui vous sera demandé sur les séances, ceci afin que celles ne pouvant pas se rendre aux séances (je pense aux vacancières ou à celles qui travaillent, la présence des autres est indispensable) puissent effectuer le travail de leur côté afin de ne pas être larguée lorsqu‘elles prendront part aux séances collectives.

En cas d’absence me prévenir par SMS ou téléphone au 0675067550 et en aucun cas sur Facebook.

Ce groupe ne doit vous servir qu’à vous encourager ou pour votre vie ne dehors du foot. Les décisions sur le maintien ou non des séances ne relèvent que des entraîneurs.

Bonne préparation, bonne vacances.

Johann.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dates | Heure | Lieu | Travail proposé (à effectuer si absente) |
| L 17/08 | Libre | | Footing 2\*10 minutes à 70%  Abdos\*15/Gainage facial et latéral dt et G, 15 secondes chaque |
| Me 19/08 | 19h00 | Roguennic | Footing 2\*15 minutes à 80%  Abdos\*20/Gainage facial et latéral dt et G, 30 secondes chaque |
| V 21/08 | 19h00 | Roguennic | Footing 25 minutes  Abdos\*30/Gainage facial et latéral dt et G, 45 secondes chaque |
| L 24/08 | Libre | | Fartleck 20 minutes=alterner 1min30 de footing et 30secondes d’accélérations pendant 20 minutes. Ne pas confondre accélération et sprint.  Abdos\*30/Gainage facial et latéral dt et G, 45 secondes chaque  Pompes\*10 |
| Me 26/08 | 19h00 | Roguennic | Fartleck 20 minutes=alterner 2min de footing et 1 minuted’accélérations pendant 20 minutes. Ne pas confondre accélération et sprint.  Abdos\*30/Gainage facial et latéral dt et G, 45 secondes chaque  Pompes\*15 |
| V 28/08 | 19H30 | Vélodrome | Match de préparation contre Saint-Pol |
| 1er ou 02/09 | Libre | | Footing 15 minutes pour s’échauffer  Séance d’endurance puissance : 2 blocs de 6 minutes de 30/30=courir à 120% 30secondes et se reposer 30secondes, le répéter pendant 6 minutes, souffler 3 minutes et reprendre un second bloc de 6 minutes  Travail de renforcement, reprendre les exercices proposés |
| 04/09 | 19h00 | Vélodrome | Entraînement |
| 05 ou 06/09 | A définir | | Match de préparation contre Bodilis |
| 08 ou 09 /09 | Libre | | Footing d’entretien de 20 minutes  Travail de renforcement, reprendre les exercices proposés |
| 11/09 | 19h00 | Vélodrome | Entraînement |
| 12 ou 13/09 | A définir | | Match de préparation contre Santec |
| 15 ou 16/09 | Libre | | Séance d’endurance puissance : 2 blocs de 6 minutes de 15/15  Travail de renforcement, reprendre les exercices proposés |
| 18/09 | 19h00 | Vélodrome | Entraînement. |
| 21/09 | A définir | | Reprise du championnat (à confirmer) |

Séances libres à effectuer seule ou en groupe

Séances collectives

Matchs de préparation

Matchs de championnat

Numéros à enregistrer afin de nous avertir de vos absences:

* Johann DUBOIS : 0675067550
* Katell JOURDRIN : 0678256081

Si vous ne prévenez pas, je considère que vous êtes présentes.