







planning de reprise senior féminin saison 2018 – 2019

	lundi 30 juillet 2018	mardi 31 juillet 2018	mercredi 1er août	jeudi 2 août 2018	vendredi 3 août 2018	samedi 4 août 2018	dimanche 5 août 2018
Semaine 30 juillet au 5 août (préparation personnelle avant saison)	Travail en aérobic 20mn de course à pied + gainage :  3 REPS / 20 SEC (20SEC REPOS ENTRE)		Travail en aérobic 25mn de course à pied + gainage :  3 REPS / 20 SEC (20SEC REPOS ENTRE)		Travail en aérobic 25mn de course à pied + gainage :  20 LENTES 20 RAPIDES		
Semaine 6 août au 12 août (préparation personnelle avant saison)	Travail en aérobic 30mn de course à pied + gainage :  3 REPS / 20 SEC (20SEC REPOS ENTRE)		gainage - étirement:  3 REPS / 20 SEC 20 REPS PAR JAMBE		Travail en aérobic 30mn de CAP terrain vallonné + gainage/squatt :  20 REPS		
Semaine 13 août au 19 août (apporter basket et chaussures de foot)		18h30 à 20h Présentation – CAP 30mn – renforcement muscu – étirement	Féerie	18h30 à 20h cléder - travail aérobic – proprioception – test physique - étirement		10h30 à 12h cléder-Circuit force/endurance – gainage – jeux avec ballon – étirement	
Semaine 20 août au 26 août (apporter basket le 21 août)		18h30 à 20h course d'orientation – étirement (plage des amies ou cléder)		18h30 à 20h cléder - Travail technique football avec opposition – proprioception – gainage – jeux – étirement			match amical à cléder contre lampaul à 11h – rendez vous 10h00
Semaine 27 août au 2 septembre		18h30 à 20h cléder- Circuit vitesse/explosivité – travail au poste - étirement		18h30 à 20h cléder- Travail de conservation – coordination: motricité - étirement		match amical à Lesneven à 14h30– rendez vous 13h00 (lieu à définir)	
Semaine 3 septembre au 9 septembre		19h15 à 20h30 cléder - Course avec freinage – fartleck – opposition - étirement			match amical à Bodilis à 19h30– rendez vous 18h00 (lieu à définir) ou sur place 18h30/45		
Semaine 10 septembre au 16 septembre		19h15 à 20h30 cléder- Circuit vitesse/explosivité – travail au poste - étirement			19h30 à 20h30 Sibiri- Circuit vitesse/explosivité – travail au poste - étirement	Match contre Hanvec le samedi ou dimanche (en attente de confirmation)	
Semaine 17 septembre au 23 septembre		19h15 à 20h30 cléder- Jeux attaque/défense étirement			19h30 à 20h30 Sibiri- protection axe ballon/but- étirement		