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 aérobie 20mn de course à pied + gainone :		Travail en aérobie 25mn de course à pied + gainage :		Travail en aérobie 25mn de course à pied + gainage :		
	lundi 6 août 2018	mardi 7 août 2018	mercredi 8 août 2018	jeudi 9 août 2018	vendredi 10 août 2018	samedi 11 août 2018	dimanche 12 août 2018
Semaine 6 août au 12 août (préparation personnelle avant saison)	Travail en aérobie 30mn de course à pied + gainage :		gainage - étirement:		Travail en aérobie 30mn de CAP terrain valloné + gainage/squatt :		
	lundi 13 août 2018	mardi 14 août 2018	mercredi 15 août 2018	jeudi 16 août 2018	vendredi 17 août 2018	samedi 18 août 2018	dimanche 19 août 2018
Semaine 13 août au 19 août (apporter basket et chaussures de foot)		18h30 à 20h Présentation — CAP 30mn — renforcement muscu — étirement	Fériée	18h30 à 20h cléder - travail aérobie – proprioception– test physique - étirement		10h30 à 12h cléder-Circuit force/endurance – gainage – jeux avec ballon – étirement	
	lundi 20 août 2018	mardi 21 août 2018	mercredi 22 août 2018	jeudi 23 août 2018	vendredi 24 août 2018	samedi 25 août 2018	dimanche 26 août 2018
Semaine 20 août au 26 août (apporter basket le 21 aout)		18h30 à 20h course d'orientation – étirement (plage des amiets 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
	lundi 27 août 2018	mardi 28 août 2018	mercredi 29 août 2018	jeudi 30 août 2018	vendredi 31 août 2018	samedi 1 septembre 2018	dimanche 2 septembre 2018
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)	
	lundi 3 septembre 2018	mardi 4 septembre 2018	mercredi 5 septembre 2018	jeudi 6 septembre 2018	vendredi 7 septembre 2018	samedi 8 septembre 2018	dimanche 9 septembre 2018
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		
	lundi 10 septembre 2018	mardi 11 septembre 2018	mercredi 12 septembre 2018	jeudi 13 septembre 2018	vendredi 14 septembre 2018	samedi 15 septembre 2018	dimanche 16 septembre 2018
Semaine 10 septembre au 16 septembre		19h15 à 20h30 cléder- Circuit vitesse/explosivité – travail au poste - étirement			19h30 à 20h30 Sibiril- Circuit vitesse/explosivité – travail au poste - étirement	Match contre Hanvec le samedi ou dimanche (en attente de confirmation)	
	lundi 17 septembre 2018	mardi 18 septembre 2018	mercredi 19 septembre 2018	jeudi 20 septembre 2018	vendredi 21 septembre 2018	samedi 22 septembre 2018	dimanche 23 septembre 2018
Semaine 17 septembre au 23 septembre		19h15 à 20h30 cléder- Jeux attaque/défense étirement			19h30 à 20h30 Sibiril- protection axe ballon/but- étirement		