 **U. S. WALINCOURT-SELVIGNY Saison 2018/2019**

|  |
| --- |
| **Proposition de programme d’entretien et de REPRISE INDIVIDUELLE** |

Jusqu’au 10 juillet, reposez-vous tout en entretenant une activité sportive de loisirs (vélo, tennis, natation…)

* mercredi 11/07  : **footing** 2x15’ + **abdos/gainages/pompes**
* vendredi 13/07: footing 2x15’ + a/g/p
* dimanche 15/07  : footing 2x20’ + a/g/p
* mardi 17/07  : footing 30’ + a/g/p
* jeudi 19/07  : footing 35’ + a/g/p
* samedi 21/07  : footing 40’ + a/g/p
* lundi 23/07  : **fartleck 30’ + a/g/p**
* mercredi 25/07  : fartleck 30’ + a/g/p
* vendredi 27/07  : fartleck 30’ + a/g/p

\* fartleck = **12 minutes** en course normale puis **30 secondes** un ton au dessus **toutes les 2 minutes.**

* Buvez beaucoup d’eau (1,5L/jour mini) ;
* Utilisez de bonnes baskets ;
* Consacrer au moins 10 mn par séance aux abdos/gainages/pompes ;
* Etirez-vous à chaque fin de séance (20 à 30 secondes par bloc musculaire).

**La reprise collective est fixée au Mercredi 1 août 2018 au Stade Bois du Gard à 18h30**

|  |
| --- |
| **REPRISE COLLECTIVE, mercredi 1 août 2018** |

**Rdv 18h30** aux vestiaires, début des entrainements **à 19h**

(Pensez à prendre votre bouteille d’eau)

* **semaine 1 :** mercredi 01/08  : entraînement

jeudi 02/08 : entraînement

vendredi 03/08  : entraînement

**dimanche 05/08  : Sortie sportive Belgique (descente de la Lesse)**

* **semaine 2 :** mardi 07/08 : entraînement

**mercredi 08/08  : match/FC PROVILLE**

vendredi 10/08 : entraînement

* **semaine 3 :** lundi 13/08  : entraînement

**mardi 14/08 : match/FC ST ROCH**

jeudi 16/08 : entraînement

vendredi 17/08  : entraînement

**samedi 18/08 : match/ACRS PORTUGAIS CAMBRAI**

* **semaine 4 :** lundi 20/08  : entraînement

**mercredi 22/08 : match groupe 1/AC CAMBRAI 2**

**jeudi 23/08  : match groupe 2/FC PROVILLE 2**

vendredi 24/08  : entraînement

**dimanche 26/08  : Coupe de France (1er Tour)**

* **semaine 5 :** lundi 27/08  : entraînement

**mercredi 29/08 : match groupe 1/AC CAMBRAI 2**

vendredi 31/08  : entraînement

**dimanche 02/09 : Coupe de France (2ème Tour)**

En attendant de vous retrouver enthousiastes et déterminés pour prendre part aux ambitions du club

Nous vous souhaitons de bonnes vacances.

B. LUCAS 06.42.42.77.70

N. LECART 06.73.42.66.03