

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS SENIORS FCCSB – SAISON 2014/2015

Reprise des entraînements collectifs le mercredi 6 août à St-Barthèlemy

Organisation :

- Les entraînements débutent à 19h45
- Prévoir équipement foot + baskets + BOUTEILLE D'EAU.

Reprise individuelle à partir de mi-juillet :

- Footings au minimum 5 footings à allure modérée (on est capable de parler en courant).
Rajouter quelques séquences à allure plus élevée dans les derniers footings (2 x 6 x 30"/30" par exemple)
- + Gainages, abdos
- Bien s'hydrater avant et après les séances (au cas où certains ne le sachent pas, l'eau est la seule boisson indispensable au corps humain ☺)
- Des footings seront programmés en soirée au départ de la mairie de St-Barth
- L'idée est de reprendre les entraînements collectifs avec un minimum de préparation afin de limiter les risques de blessure

AOUT			
Vendredi 1	Repos	Jeudi 21	Repos
Samedi 2	Repos	Vendredi 22	Entraînement
Dimanche 3	Repos	Samedi 23	Repos
Lundi 4	Repos	Dimanche 24	1 ^{er} tour - Coupe de France
Mardi 5	Repos	Lundi 25	Entraînement
Mercredi 6	Entraînement	Mardi 26	Repos
Jeudi 7	Repos	Mercredi 27	Amical Croix du fraysse
Vendredi 8	Entraînement	Jeudi 28	Repos
Samedi 9	Repos	Vendredi 29	Entraînement
Dimanche 10	Repos	Samedi 30	Repos
Lundi 11	Entraînement	Dimanche 31	2 ^{ème} tour - Coupe de France
Mardi 12	Repos		
Mercredi 13	Entraînement	SEPTEMBRE	
Jeudi 14	Repos – concours pétanque du club à boucieu	Lundi 1	Repos
Vendredi 15	Entraînement	Mardi 2	Entraînement
Samedi 16	Repos	Mercredi 3	Repos
Dimanche 17	Repos	Jeudi 4	Repos
Lundi 18	Entraînement	Vendredi 5	Entraînement
Mardi 19	Repos	Samedi 6	Repos
Mercredi 20	Entraînement	Dimanche 7	Championnat 1 ^{ère} journée ?

D'autres matchs de préparation pourront être planifiés

A Bientôt

Hervé