**PROGRAMME DE REPRISE**

**Reprise des entrainements le mardi 6 Aout à 19h30 en tenue sur le terrain.**

**Tous les joueurs de U19 à Seniors sont concernés.**

Séances suivantes :

7 et 9 Août séances (tennis le 9)

11 Août- Amical (à domicile vs Dolon)

13 et 14 Août (tennis) Test VMA le 14

16 Août- Amical (à définir)

18 Août- Challenge Xavier

21 et 23 Août- séances (constitution du groupe Coupe de France)

Pour le groupe CDF mise au vert du 23 au 24 Août. Repas en commun à 11h30 le 25.

25 Août- Coupe de France pour la première et Amical pour la réserve (équipe B de l'équipe que nous rencontrerons si possible)

Ensuite séance tous les mercredis et vendredis.

Tous les entrainements commencent à 19h30 (sur le terrain)-

Les Séances durent entre 1h15 et 1h45

Les Matchs Amicaux pour les deux équipes réserves seront définis en concertation avec les coachs des 2 équipes concernées.

IMPORTANT: AUCUN JOUEUR DE RETOUR DE VACANCES APRÈS LE 16 AOÛT NE POURRA PARTICIPER AU PREMIER TOUR DE COUPE DE FRANCE !! Cependant, comme nous passerons ce premier tour, ils pourront être en concurrence pour le second tour…

**PROGRAMME DE PRE REPRISE**

Jusqu’à  MI JUILLET     :    Fais ce qu’il te plait, barbecue,  grosse bouffe, alcool   etc !!!!

**1ERE   SEMAINE** :

*15/07*: histoire de voir ou nous en sommes !!     PESÉE  (sans tricher)

FOOTING   45 MIN très doucement  (comme objectif),

ETIREMENTS  + HYDRATATION + REPOS

*17/07* : Normalement mal partout !

 FOOTING 20 MIN, ETIREMENTS, HYDRATATION

Et on remet ça  FOOTING 20 MIN, ETIREMENTS, HYDRATATION

*19/07* : Un peu mieux normalement !!

 FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

ABDOS  10 min  par séries de 30 +Repos

ECHAUFFEMENT AVANT MATCH  (pas chassés etc etc ) sur 30m RETOUR EN RÉCUP  sur 30m pendant 15 min (SANS MARCHER  )

ÉTIREMENTS, HYDRATATION

Week-end REPOS SANS EXCES ?????    HYDRATATION

**2 EME   SEMAINE ;**

*22/07*

FOOTING   30 MIN  (165 pulsations /min MAX)

ÉTIREMENTS  + HYDRATATION

ABDOS  10 min  par séries de 30 +Repos

FRACTIONNÉS : 50 M soutenus ,100M RÉCUP  pendant 10 min (environ 5 tours de terrain)

ÉTIREMENTS  + HYDRATATION

*24/07*

FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

ABDOS  10 min  par séries de 30 +Repos

FRACTIONNÉS : 50 M soutenus ,100M RÉCUP  pendant 10 min (environ 5 tours de terrain)

FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

*26/07*

FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

ABDOS  10 min  par séries de 30 +Repos

ECHAUFFEMENT AVANT MATCH  (pas chassés etc.) sur 30m RETOUR EN RECUP  sur 30 m   pendant 15 min (SANS MARCHER)

ÉTIREMENTS, HYDRATATION

FRACTIONNÉS : 50 M soutenus ,100M RÉCUP  pendant 10 min (environ 5 tours de terrain)

ÉTIREMENTS, HYDRATATION

Week-end  REPOS SANS EXCES ?????    HYDRATATION

**3 EME   SEMAINE ;**

*29/07*

 FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

ABDOS  10 min  par séries de 30 +Repos

FRACTIONNÉS : 100 M soutenus ,50M RÉCUP  pendant 10 min (environ 5 tours de terrain)

ÉTIREMENTS, HYDRATATION

FOOTING 20 MIN, ÉTIREMENTS, HYDRATATION

*31/07*

FOOTING   45 MIN   avec changement de rythme  (SANS MARCHER)

ÉTIREMENTS, HYDRATATION

 PESÉE  (sans tricher)   normalement – 3kg  au moins !

Ensuite repos jusqu'au 6 Août

**Aucune obligation de quoi que ce soit. Ce programme est donné à titre indicatif…**

**Le test VMA m'indiquera les joueurs qui auront travaillé…**

**Pour ceux qui rentreront après le 16 Août, Même programme avec 15 jours de décalage.**

**Merci de m'envoyer votre date de reprise avant le 30 juin au 06.36.81.91.45.**

**Exemple: Christophe Leherpeux- Reprise le 6 Août- Ou reprise le x Août mais en vacances du 12 au 19 Août.**

**Ceci afin d'établir des séances et des Amicaux en lien avec le nombre de présents…**

**Le plaisir n'exclue pas la rigueur…. Merci à tous de faire l'effort de prendre 1 mn pour m'adresser vos SMS.**