



PLANNING DE REPRISE SAISON 2016-2017

Vous trouverez ci-après le planning de reprise collectif. Pour cette reprise, pensez bien à apporter une paire de baskets ainsi qu'une bouteille d'eau.

Reprise de l'entraînement collectif le :

- Lundi 8 août, entraînement 19h30, Vern.
- Mardi 9 août, entraînement 19h30, Vern.
- Jeudi 11 août, entraînement 19h30, Vern.
- Vendredi 12 août, entraînement 19H30, Vern.
- Mardi 16 Août, entraînement 19H30, Chazé.
- Mercredi 17 août, match amical contre Anjou- Baconne, 20h00, lieu à définir
- Vendredi 19 août, entraînement 19H30, Chazé.
- Samedi 20 août, entraînement 16H00, à Vern (prévoir VTT), à partir de 19H barbecue avec vos compagnes. (Sur inscription, participation : 5 €.)
- Dimanche 21 août, match amical contre Angers HSA, 15h00 à Vern d'Anjou.
- Mardi 23 août, entraînement 19H30, Chazé.
- Mercredi 24 août, entraînement 19H30, Vern
- Vendredi 26 août, match amical, contre Challain-Loiré, 20h00 à Loiré. (Equipe, A).
- Samedi 27 Août, match amical à Candé, (équipe B, horaire à définir).
- Dimanche 28 août, Coupe de France.
- Mardi 30 août, entraînement, 19h30.
- Mercredi 31 août, match amical, (Equipe A contre Segré 3, 20h00 à Chazé).
- Mercredi 31 août, match amical (Equipe B Contre Saint Martin Aviré 2, lieu à définir).
- Vendredi 02 septembre, entraînement, 19h30
- Samedi 03 septembre, tournoi de La Pouèze (équipe B-C)
- Dimanche 04 septembre, Coupe de France
- Mardi 06 Septembre, entraînement, 19h30
- Vendredi 09 septembre, entraînement 19H30.
- Dimanche 11 septembre, Coupe / Challenge, équipe A – B et C.

Avant cette reprise collective il est nécessaire que vous ayez fait la préparation individuelle, pour aborder la reprise collective sans risque de problèmes musculaires.

- 27 juillet : 3 x 10 min de footing allure modérée, entrecoupé de 3 min de récup.
- 29 juillet : 3 x 15 min footing allure modérée, entrecoupé de 3 min de récup.
- 31 juillet : 40 min footing allure modérée.
- 03 août : 20 min footing, puis course avec accélérations de 20 secondes toutes les 2 min pendant 15 minutes.
- 05 août : 15 min footing, puis course avec accélérations de 30 secondes toutes les 2 min pendant 20 minutes.
- Attention les « accélérations » ne sont pas des sprints ! Après chaque séance, consacrer 15 à 20 minutes aux étirements et travail abdos- lombaires (augmenter progressivement le nombre d'abdominaux par séance).

Bonnes vacances et à bientôt, Michel (tel : 06.68.01.95.01).