



## PLANNING DE REPRISE SAISON 2017-2018

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

### Reprise de l'entraînement le:

- Mercredi 9 août, entraînement 19h30 , Vern.
- jeudi 10 août , entraînement 19h30, Vern.
- Vendredi 11 août, entraînement 19h30, Vern.
- Mercredi 16 août, entraînement 19h30, Chazé.
- Jeudi 17 août , entraînement 19h30, Chazé.
- Vendredi 18 août, entraînement 19h30, Vern.
- Dimanche 20 août, match amical à Morannes 15h00.
- Mardi 22 août, entraînement 19h30 , Chazé.
- Mercredi 23 août, match amical : équipe A, à Ste Gemmes d'Andigné 19h30.  
: équipe B, à Chazé contre Ste Gemmes d'Andigné B.
- Vendredi 25 août, entraînement 19h30, Vern. ( bouffe, préparée par :( Angelo, Yoann, Édouard))
- Dimanche 27 août, Coupe de France.
- Mardi 29 août, entraînement 19h30, Chazé.
- Mercredi 30 août, entraînement ou match amical, 19h30.
- Vendredi 01 septembre, entraînement 19h30, Vern.
- Dimanche 03 septembre, Coupe de France.

**Avant cette reprise collective il est indispensable que vous ayez fait une préparation individuelle, afin d'aborder la reprise collective sans risque de blessures.**

- 26 juillet : 3x10 min de footing allure modérée, entrecoupé de 3 min de récup.
- 28 juillet : 2 x 20 min de footing allure modérée, entrecoupé de 3 min de récup.
- 31 juillet : 1 x 40 min de footing allure modérée,
- 02 août : 20 min de footing + 15 min de fractionné.
- 04 août : 15 min de footing + 20 min de fractionné.

Après chaque séance, consacrer 15 à 20 minutes aux étirements, abdos et gainages.

**Bonnes vacances et à bientôt, Michel ( tél : 06 68 01 95 01 )**