



Bonjour à tous,

Veillez trouver ci-dessous, la préparation individuelle, demandé à chacun d'entre vous avant la reprise des entraînements le [14 Août 2020 a 19h30](#).

Actuellement au repos, vous devez vous préoccuper de votre état de santé, afin de prévenir d'éventuelles blessures, Il est conseillé de consulter un ostéopathe ou kiné, ainsi qu'une visite chez votre dentiste, pour anticiper tous risquent d'inflammations musculaires, tendineux et autres....

A partir du 20 Juillet, reprise de la course 2 fois par semaine.

Semaine 1

Lundi 20 juillet, 2 fois 10' à 12' (footing = 10 km/h) entrecoupé 10 ' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Mercredi 22 juillet, Entraînement à Bouaine 19h30

Vendredi 24 juillet, 2 fois 15' entrecoupé 20' marche active

Samedi et Dimanche, autres activités

Semaine 2

Lundi 27 juillet, 2 fois 15' entrecoupé 10' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Mercredi 29 Entraînement à Bouaine 19h30

Vendredi 31 juillet, 2 fois 20'

Samedi et Dimanche, autres activités

Semaine 3

Lundi 3 août, 10' course (footing) + 15' course (capacité = 12 km/h) + 10' course (récup 8 à 9km/h),sans arrêt

Mercredi 5 août, Entraînement à Bouaine 19h30

Vendredi 7 août, 15' footing + 20' capacité + 15' récup, sans arrêt.

Samedi et dimanche, autres activités

Semaine 4

Lundi 10 août, 10' footing + 20' changement rythme (30" course allongée et 1'30 en récup x 10 répétition) + 10' récup

Mercredi 12 août, 15' footing + 18' changement de rythme (30" course allongé et 1' récup x 12 répétition) + 5' récup

Vendredi 14 août, entraînement à 19h30, reprise officielle.

Date du mois d'août à retenir :

Lundi 17 entraînement à 19h30

Mercredi 19 match contre Legé (horaire et lieu à définir)

Vendredi 21 août entraînement à 19h30

Dimanche 23 août Match à la Guyonniere contre St Georges de Montaigu à 16h

Lundi 24 août entraînement à 19h30

Mercredi 26 août Match contre l'USSAM (horaire et lieu à définir)

Vendredi 28 août entraînement à 19h30

Dimanche 30 Match contre Venansault ou coupe de France

N'oubliez pas le gainage statique 20" face et coté, les Abdo (droits 30" et obliques 30"), et les pompes (20) x 3 séries.

C'est le minimum, vous travaillez pour vous, pour être prêt à démarrer sur le terrain à la reprise.

Si Lundi, Mercredi et Vendredi pas possible, vous pouvez décaler au Mardi et Jeudi, et Samedi ou Dimanche.

Rappel : Récupération = 8 à 10 km/h Footing = 10 à 12 km/h Capacité = 12 km/h

Dans ces 3 processus, vous pouvez échanger (parler), si pas le cas, réduire le rythme.

Musculation, uniquement avec le poids du corps.

Tout joueur qui ne sera pas apte a la reprise, reprendra la préparation individuelle et ne sera pas autorisé à suivre les séances d'entraînement sur le terrain.

Ludovic Loizeau

Tél : 06 84 64 36 10