

Programme de reprise U18

AOUT – SEPTEMBRE 2024



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29/07	30/07	31/07	1/08	2/08	3/08	4/08
Séance individuelle 1		Séance individuelle 2		Séance individuelle 3		
5/08	6/08	7/08	8/08	9/08	10/08	11/08
Séance individuelle 4		Séance individuelle 5		Séance individuelle 6		
12/08	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
Séance collective n°1 18H – 19H30 Bouaine		Séance collective n°2 18H – 19H30 Rocheservière		Séance collective n°3 18H – 19H30 Bouaine	Séance collective n°4 10h30-12h Rocheservière	
19/08	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
Séance collective n°5 18H – 19H30 Bouaine		<u>Amical n°1</u> FCBR – FALLERON		Séance collective n°6 18H – 19H30 Bouaine	<u>Amical n°2</u> FCBR – GJ BOUFFERE	
26/08	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08	1/09
Séance collective n°7 18H – 19H30 Bouaine		<u>Amicaux :</u> Gr A – ASSL Gr B – ASSL		Séance collective n°8 18H – 19H30 Bouaine	Gr A - ASVP Gr B - GJ PALLUAU	
2/09	3/09	4/09	5/09	6/09	7/09	8/09
	Séance collective n°9 18H30 – 20H Bouaine	<u>Amicaux :</u> Gr A – GJ MONTAIGU Gr B – LES LUCS/LEGE		Séance collective n°10 19H30 – 21H Rocheservière	Gr A : Gambardella Gr B – AIZENAY	
9/09	10/09	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
		Séance collective n°11 19H – 20H30 Bouaine		Séance collective n°12 19H30 – 21H Rocheservière	J1 CHAMPIONNAT	

Organisation saison :

- Séance du mercredi à St Philbert de Bouaine de 19H à 20H30
- Séance du vendredi à Rocheservière de 19H30 à 21H






Lieux et horaires des matchs amicaux donnés à la reprise

Educateur U18A : BONNIN Jérémy – 06 19 12 78 96 – responsable.sportif.fcbr@gmail.com
 Educateur U18B : LEBORNE Anthony -








Réunion Encadrement – Familles :
Vendredi 30 août – 19H45
Club House St Philbert de Bouaine

Préparation Individuelle








Séances n°1 et n°2

				
30 min	X 30	X 30	X 15	1 min
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	2 répétitions








Séance n°3

						
30 min	X 40	X 15	X 40	1 min	1 min / côté	X 30
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	2 répétitions	2 répétitions	1 répétition








Séance n°4

						
20 min	X 40	X 15	X 40	20 min	X 20	X 30
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	Allure + soutenue	1 répétition	1 répétition

Séance n°5

						
20 min	X 40	X 15	X 40	20 min	X 20	X 30
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	Allure + soutenue	1 répétition	1 répétition

Séance n°6

						
40 min	X 40	X 15	X 40	1 min	1 min	1 min/côté
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	1 répétition	1 répétition	1 répétition

Veuillez suivre du mieux possible ce programme individuel et ainsi gagner du temps sur la prépa collective.

Merci de me transmettre un SMS dès que possible avec votre nom et prénom afin de créer un groupe WhatsApp sur lequel nous effectuerons nos échanges du quotidien.

BONNES VACANCES