

REPRISE U14-U15



**FOOTBALL CLUB
BOUAINE ROCHESEVIERE**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1/08	2/08	3/08	4/08
				Séance individuelle 1		
5/08	6/08	7/08	8/08	9/08	10/08	11/08
Séance individuelle 2		Séance individuelle 3		Séance individuelle 4		
12/08	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
Séance individuelle 5		Séance individuelle 6			Reprise Collective 10H – 12H Rocheservière	
19/08	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
	Séance collective 2 18H – 19H30 Bouaine	Séance collective 3 10H30 – 12H Bouaine		Séance collective 4 17H – 18H30 Rocheservière		
26/08	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08	1/09
Séance collective 5 10H30 – 12H Bouaine	Séance collective 6 18H – 19H30 Bouaine	Amical FCBR – ASSL		Séance collective 7 17H – 18H30 Rocheservière	Amical U15A FCBR A – ASVP	Amical FCBR B - AIZENAY
2/09	3/09	4/09	5/09	6/09	7/09	8/09
	Séance collective 8 18H – 19H30 Bouaine			Séance collective 9 17H45 – 19H15 Rocheservière		Amicaux FCBR A – AIZENAY FCBR B – ST PHILBERT GD LIEU

Lieux et horaires des matchs amicaux donnés à la reprise






A partir du 2 septembre :

- **Mardi** : séance sur synthétique à St Philbert de Bouaine - 18H-19H30
- **Vendredi** : séance à Rocheservière – 17H45-19H15








Responsable Technique club BONNIN Jérémy 06 19 12 78 96 / responsable.sportif.fcbr@gmail.com	Responsable U15A : GAUTRON Maël 07 69 70 18 28 / mael.gautron44@gmail.com	Responsable U15B : COUILLAUD Bernard 06 24 94 61 33 / bernardcouillaud891@gmail.com
	Dirigeant : PELTANCHE Fabrice	Dirigeant : SORIN Eric
	Dirigeant : DAHERON Aurélien	Dirigeant : GAUTIER Anthony
	Dirigeant : BRETONNIERE Malone	

Préparation Individuelle








Séances n°1 et n°2

				
20 min	X 30	X 30	X 10	45 secondes
Allure modérée	1 répétition	1 répétition	1 répétition	2 répétitions








Séance n°3

						
30 min	X 40	X 15	X 40	45 secondes	30 sec / 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	10 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.

En cas d'absence durant la période de reprise, merci de nous transmettre un SMS avec nom et prénom.

BONNES VACANCES

LES COACHS