

Saison 2013/2014



CAILLE Yoann

Tél. : 06.63.92.99.20

Salut

La saison 2012-2013 est terminée et déjà il faut penser à la prochaine !

C'est à cet effet que je me permets de t'informer que la reprise de l'entraînement est prévue le :

LE MERCREDI 31 juillet 19 H 00 AU STADE Louis Le Portz

Rendez-vous à 18h30, avec ta tenue de footballeur, (des tennis, une bouteille d'eau).

Ci-joint avec ce courrier le programme des entraînements et également un programme de reprise progressive individuelle afin d'être compétitif et ambitieux dès la reprise.

De ton sérieux et de ton engagement personnel, dépend en grande partie la réussite de la saison à venir.

En cas d'absence, préviens-moi au numéro indiqué ci-dessus.

En attendant de te retrouver sur le terrain, passe de bonnes vacances.

Yoann

PROGRAMME PROGRESSIF DE REPRISE INDIVIDUELLE CATEGORIE SENIORS

Du 03 JUILLET au 05 JUILLET

Mercredi 03 juillet : 2X30' de VTT+ étirements

Vendredi 05 juillet : 1 heure de VTT + étirements

Du 08 JUILLET au 12 JUILLET

ALLURE MODEREE

Lundi 08 juillet : 2x20' de course + 3X20 abdos (grands droits,obliques,traverses)+gainage + étirements actifs dynamiques

Mercredi 10 juillet : 2x25' de course + 3X25 abdos ((grands droits,obliques,traverses)+gainage + étirements actifs dynamiques

Vendredi 12 juillet : 1x35' de course + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses)+gainage + 2X10 pompes + étirements actifs dynamiques

Lundi 15 juillet 2x20' de course + 3X30 abdos (grands droits obliques,traverses)+ gainage+2X10 pompes + Etirements actifs dynamiques

Mercredi 17 juillet 2x20' de course (80%) + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses)+ 3X10 pompes+gainage +2X10 pompes + étirements actifs dynamiques

Vendredi 19 juillet 3x15' de course (85%) + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses)+ 3X10 pompes+gainage +2X10 pompes + étirements actifs dynamiques

Du 22JUILLET au 26 JUILLET

Lundi 22 juillet : 3x12' de course (90%) + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses) + 3X10 pompes+ gainage + Etirements actifs dynamiques

Mercredi 24 juillet : 2x20' de course (90%) + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses) + 3X10 pompes + gainage + Etirements actifs dynamiques

Vendredi 26 juillet : 3x12' de course (90%) + 3X30 abdos (grands droits,obliques,traverses) + 3X10 pompes+ gainage + Etirements actifs dynamiques

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT SAISON 2013-2013

CATEGORIE SENIORS

HORAIRE 19H00 à 20H30

Mercredi 31 juillet Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Vendredi 02 août **ENDURANCE DEPART FORT BLOQUE RDV 19H**

Lundi 05 août : Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Mercredi 07 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Vendredi 09 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Samedi 10 août Match amicaux: SENIORS A **AS GUERMEUR** et B **ST GILLES**

Lundi 12 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Mercredi 14 août Matchs amicaux SENIORS A **KERVIGNAC B REDENE**

Vendredi 16 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Samedi 17 août Matchs amicaux SENIORS A **NOSTANG** et B **KERZEC**

Lundi 19 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Mercredi 21 août Matchs amicaux SENIORS A **PLOEMEUR B** et B **LE TREVOUX**

Vendredi 23 août Entraînement AU STADE Louis Le Portz

Dimanche 25 coupe de France

Ensuite entraînements : Tous les mercredi et vendredi de 19h00 à 20h30. AU STADE Louis Le Portz

NOTA : POUR LE DEBUT DE SAISON, PREVOIR DES TENNIS ET CHAUSSURES A CRAMPONS MOULES ET UNE BOUTEILLE D'EAU.

Ce planning est susceptible d'être modifié (lieux et horaires) en fonction de la disponibilité des terrains et de l'état de forme du groupe. Je t'en tiendrai informé dès la reprise de l'entraînement.

PREVENIR DE VOS ABSENCES :

Caille Yoann 06/63/92/99/20

Caille Mickael 06/78/41/89/12

BONNES VACANCES A TOUS.