

Planning trêve estivale 2020 – U14 U15

Bonjour à tous, afin de préparer cette nouvelle saison, je vous transmets ce document récapitulatif des informations nécessaires au bon déroulement de cette future saison. Ci-dessous vous trouverez la programmation de reprise des entraînements mais aussi les matchs de début de saison. En cas de problème ou de question concernant la reprise, n'hésitez pas à nous contacter.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10/08	11/08 Entraînement 10h-11h30		13/08	14/08 Entraînement 10h-11h30	15/08	16/08
17/08	18/08 Entraînement 10h-11h30	19/08	20/08 Entraînement 10h-11h30	21/08	22/08 Journée stage 8h-20h	23/08
24/08	25/08 Entraînement 18h15-19h30	26/08	27/08	28/08 Entraînement 18h15-19h45	29/08 Match amical entre nous	30/08
31/08	01/09 Entraînement 18h15-19h30	02/09	03/09	04/09 Entraînement 18h15-19h45	05/09	06/09 Match amical Bretignolles
07/09	08/09 Entraînement 18h15-19h30	09/09	10/09	11/09 Entraînement 18h15-19h45	12/09	13/09 Match amical Soullans
14/09	15/09 Entraînement 18h15-19h30	16/09	17/09	18/09 Entraînement 18h15-19h45	19/09	20/09 Reprise du championnat
En rouge : A FROIDFOND / En bleu : FALLERON						

Horaires d'entraînements à l'année (Hors période de préparation)

- Mardi : 18h15- 19h30 à Falleron
- Vendredi : 18h15 - 19h45 à Froidfond

ÉDUCATEUR :
GOYAUX Anthony
06 24 38 70 18

*En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à prévenir le plus tôt possible.
Pour chaque entraînement, pensez aux baskets et une bouteille d'eau.*

PREPARATION INDIVIDUELLE

Afin de débiter les séances d'entraînement dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, dotant plus après cette très longue pause, je vous propose un programme individuel de préparation athlétique. Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre résistance à l'effort, ou les premières séances de la saison seront orientées vers un travail foncier, alliant puissance, physique et vivacité. Ayez à l'esprit que les matchs se jouent souvent au niveau condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant, ce qui peut conditionner notre saison.

SEMAINES	JOURS	FOOTING	GAINAGE
Du 27 au 02 Août	Mardi 28 Juillet	Footing à allure modéré 2X10min	2 séries de 30s sur les avant bras 2 séries de 30s sur le coté gauche 2 séries de 30s sur le coté droit
	Vendredi 31 Juillet	Footing à allure modéré 20 min	2 séries de 30s sur les avant bras 2séries de 30s sur le coté gauche 2 séries de 30s sur le coté droit
Du 03 au 09 Août	Lundi 03 Août	Footing à allure modéré 20 min	2 séries de 40s sur les avant bras 2 séries de 40s sur le coté gauche 2 séries de 40s sur le coté droit
	Mercredi 05 Août	Footing à allure modéré 25 min	2 séries de 40s sur les avant bras 2 séries de 40s sur le coté gauche 2 séries de 40s sur le coté droit
	Vendredi 07 Août	Footing à allure modéré 2X15 min	3 séries de 30s sur les avant bras 3séries de 30s sur le coté gauche 3 séries de 30s sur le coté droit

Des séries de pompes et d'abdos peuvent être rajoutés sur les mêmes temps de travail que le gainage.



Pour que cette préparation individuelle soit plus ludique, et que vous puissiez l'effectuer à plusieurs, je vous propose de vous réunir en fonction du lieu de votre habitation **soit au terrain de football de Falleron ou à celui de Froidfond à 19h (chaque jour indiqué sur le tableau ci-dessus)**

Quelques conseils avant de démarrer le programme

- Hydratation : Boire au moins 1.5 litre d'eau/jours ou eau gazeuse
- Attention à la chaleur. Pas d'activité en plein soleil, favorisez la course le matin ou le soir.

Programme du stage du samedi 08 Août 2020

- 8h30 : Départ pour Saint Jean de Monts (à vélo)
- 11h30-12h30 : Tournoi de beach soccer
- 12h30 : Pique-Nique (**prévoir le pique-nique**)
- 16h00 : Départ pour le karting de Challans (à vélo)
- 18h00 : Karting → **Prévoir 15 €**
- 19h30-20h : Retour sur Froidfond (à vélo)

