

Programme Reprise saison 2010/2011

CP 01/07/2010

Prévoir chaussures pour footing !

août - 10					
Sem 32	Lundi	2			
	Mardi	3			
	Mercredi	4	50 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos		
	Jeudi	5			
	Vendredi	6	50 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos		
	Samedi	7			
	Dimanche	8			
Sem 33	Lundi	9	Entraînement	19h15	
	Mardi	10			
	Mercredi	11	Entraînement	19h15	
	Jeudi	12			
	Vendredi	13	Entraînement	19h15	
	Samedi	14			
	Dimanche	15	<i>Féié</i>		
Sem 34	Lundi	16	Entraînement	19h15	
	Mardi	17			
	Mercredi	18	Amical contre Melesse (DRH)	19h15	
	Jeudi	19	Entraînement	19h15	
	Vendredi	20	Amical contre Bruz (PH)	19h30	
	Samedi	21			
	Dimanche	22			
Sem 35	Lundi	23			
	Mardi	24	Entraînement	19h15	
	Mercredi	25	Amical Noyal Chatillon, Groupe A et B	19h30	
	Jeudi	26			
	Vendredi	27	Entraînement	19h15	
	Samedi	28	Rdv 9h30 avec Vélo prévoir pique nique pour le midi, animation dans l'après midi, en soirée Palets, Boules, Cartes + Barbecue	9h30	
	Dimanche	29			
Sem 36	Lundi	30	Entraînement		
	Mardi	31			
	septembre - 10				
	Mercredi	1	Amical Contre Chateaugiron Groupe A+Match pour Groupe B	19h30	
	Jeudi	2			
	Vendredi	3	Entraînement	19h15	
	Samedi	4	Forum		
	Dimanche	5	Coupe de la France (2nd tour)		
	Sem 37	Lundi	6	Entraînement	19h15
		Mardi	7		
		Mercredi	8	Amical	19h30
		Jeudi	9		
Vendredi		10	Entraînement	19h15	
Samedi		11			
Dimanche		12	1ere journée de Championnat (tous seniors)		

Jusqu'au 30/09/2010, entraînements : *Lundi, mercredi et vendredi* à 19h15
ensuite à partir du 01/10/2010 entraînements *Mercredi et Vendredi* 19h15

Christophe Picouveau : 06 74 41 15 73

Gwenael Perot : 06 64 26 68 68

A noter que ce programme de reprise et toute informations concernant les seniors seront mises à jour sur le site du club : <http://www.sclerheufot.com>

Préparation individuelle

Au plan physique, le temps de remise à niveau est équivalent au temps d'interruption de l'activité sportive
CP 01/07/2010

d'où la nécessité d'une reprise progressive en deux étapes :

1^{ère} phase (en partie personnelle - juillet) privilégiant la **durée**

2^{ème} phase (collective - aout) privilégiant l'**intensité**

Juillet			
Sem 28	Lundi	5	
	Mardi	6	
	Mercredi	7	
	Jeudi	8	
	Vendredi	9	30 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Samedi	10	
	Dimanche	11	
Sem 29	Lundi	12	
	Mardi	13	30 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Mercredi	14	
	Jeudi	15	30 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Vendredi	16	
	Samedi	17	40 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Dimanche	18	
Sem 30	Lundi	19	
	Mardi	20	40 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Mercredi	21	
	Jeudi	22	40 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Vendredi	23	
	Samedi	24	45 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Dimanche	25	
Sem 31	Lundi	26	
	Mardi	27	45 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Mercredi	28	
	Jeudi	29	45 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Vendredi	30	
	Samedi	31	50 min de course + 15 mn étirements + 15 min abdos
	Dimanche	1	

Objectif

Reprise progressive de l'activité sportive après interruption, permettant d'optimiser la phase 2

Consignes

Courir sur des surfaces souples (plages, chemins, sous-bois, ...)

Choisir des horaires appropriés (tôt le matin, tard le soir)

Posséder un équipement adapté, léger (qualité des chaussures)

Partez en vacances avec des chaussures pour footing !

NB : Du respect par chacun de l'intégralité de cette préparation dépendra la confiance du staff.