

REPRISE GROUPE U16-U17-U18 (joueurs nés en 2005-2004-2003)

1 : REPRISE INDIVIDUELLE

Mercredi 29/07 : footing 20 minutes

Vendredi 31/07 : footing 25 minutes

Lundi 03/08 : footing 25 minutes

Mercredi 05/08 : footing 10 minutes + fractionné 30sec/30sec, 2 séries de 6 minutes

Vendredi 07/08 : footing 25 minutes

Lundi 10/08 : footing 30 minutes

Mercredi 12/08 : footing 10 minutes + fractionné 30sec/30sec, 2 séries de 7 minutes

Vendredi 14/08 : footing 30 minutes

*A noter que lors des footing, l'objectif est de maintenir une vitesse de 12 Km/H, soit 5 min/Km.
Pour les footing de 20 min, il faut donc réaliser 4 kms. 25 min : 5 kms. 30 min : 6 kms.*

Il est conseillé de faire des pompes, abdos, gainages en parallèle des footing.

*Les **joueurs nés en 2003** ont la possibilité de réaliser la préparation physique avec le groupe senior à partir du 03/08 (voir planning de reprise senior).*

2 : REPRISE COLLECTIVE

A partir du 17/08, les entraînements ont lieu les lundis, mercredis et vendredis de 17h45 à 19h15 (**prévoir chaussures de footing+ chaussures de football**)

Un match amical sera prévu le samedi 29/08. Un stage est prévu le samedi 05/09.

A savoir que le 1^{er} tour de coupe Gambardella (coupe de France des jeunes) est prévu pour le samedi 12/09.

A partir du 06/09, et cela est valable pour les périodes scolaires, les entraînements seront les lundis et mercredis de 19h30 à 21h.

De la bonne compréhension et réalisation de ce planning de reprise dépendent la confiance des coachs et facilitera l'accès à la compétition.

Numéros utiles :

Maxime CHAMBRES 0629703483 Paul BOURE 0788211272

Romain PHILIPPE (coordinateur) 0661728044