



# Saison 2020/2021

Bonjour à tous,

Veillez trouver ci-dessous, la préparation individuelle, demandé à chacun d'entre vous avant la reprise du Lundi 17 Aout 2019 à 19h.

Actuellement au repos, vous devez vous préoccuper de votre état de santé, afin de prévenir d'éventuelles blessures.

Il est conseillé de consulter un ostéopathe ou kiné, ainsi qu'une visite chez votre dentiste, pour anticiper tous risquent d'inflammations musculaires, tendineux et autres....

**De la fin de saison, jusqu'au 20 juillet, vous devez respecter un temps de repos et éviter la pratique du football, toutes les autres activités sont conseillées.**

## **A partir du 20 Juillet, reprise de la course 3 fois, par semaine :**

- **Afin de se motiver, on vous propose un départ groupé suivant les semaines. Contactez-vous pour un départ du stade de Venansault.**
  
- Lundi 20, 2 fois 10' à 12' (footing = 10 km/h) entrecoupé 10' marche active (bon rythme)+ étirements (axé souplesse)
- Mercredi 22, 2 fois 12' à 15' entrecoupé 15' marche active
- Vendredi 24 juillet, 2 fois 15' entrecoupé 20' marche active
- Samedi et Dimanche, autres activités
  
- Lundi 27, 2 fois 15' entrecoupé 10' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)
- Mercredi 29, 2 fois 17' à 18' entrecoupé 10' marche active
- Vendredi 31, 2 fois 20'
- Samedi et Dimanche, autres activités
  
- Lundi 3, 10' course (footing) + 15' course (capacité = 12 km/h) + 10' course (récup 8 à 9 km/h), sans arrêt
- Mercredi 5, 10' à 12' course (footing) + 17' à 18' course (capacité) + 10' à 12' (récup), sans arrêt
- Vendredi 7, 15' footing + 20' capacité + 15' récup, sans arrêt.
- Samedi et dimanche, autres activités
  
- Lundi 10, 10' footing + 20' changement rythme (30" course allongée et 1'30 en récup x 10 répétitions) + 10' récup
- Mercredi 12, 15' footing + 18' changement de rythme (30" course allongé et 1' récup x 12 répétitions) + 5' récup
- Vendredi 14 aout, entrainement personnalisé (suivant ce que vous ressentez et avez besoin individuellement).

### **Planning du mois d'aout à retenir :**

-Lundi 17	Reprise officiel des entrainements à 19 h
-Mercredi 19	Entrainement 19h
-Vendredi 21	Entrainement 19h
-Dimanche 23 aout	Match contre Mâche/st Paul mont Penit (lieu et horaire à définir)
-Lundi 24 aout	Entrainement 19h
-Mercredi 26 aout	Match contre Mouilleron le captif (lieu et horaire à définir)
-Vendredi 28 aout	Entrainement 19h
-Dimanche 30 aout	Match FCBR (2 équipesv A et B) ou coupe de France pour la A
-Mardi 1 Septembre	Entrainement 19h30
-Jeudi 3 Septembre	Entrainement 19h30
-Dimanche 6 septembre	Coupe pour la A ou match contre Aubigny C pour la B

### **N'oubliez pas le gainage**

Statique 20" face et coté, les Abdo (droits 30" et obliques 30"), et les pompes (20) x 3 séries.

C'est le minimum, vous travaillez pour vous, pour être prêt à démarrer sur le terrain à la reprise.

Si Lundi, Mercredi et Vendredi pas possible, vous pouvez décaler au Mardi et Jeudi, et Samedi ou Dimanche.

### **Rappel :**

Récupération = 8 à 10 km/h Footing = 10 à 12 km/h Capacité = 12 km/h

Dans ces 3 processus, vous pouvez échanger (parler), si pas le cas, réduire le rythme.

Musculation, uniquement avec le poids du corps.

***Tout joueur qui ne sera pas apte a la reprise, reprendra la préparation individuelle et ne sera pas autorisé à suivre les séances d'entrainement sur le terrain. Bonne préparation !***

Christophe Avril      Tél : 06 03 21 46 84

Kevin Dubois Tél : 06 79 24 92 68

## **VIE DU CLUB**

Des matchs amicaux sont organisés par le club pour faire rentrer un peu d'argent ! Nous avons besoin d'un peu d'aide....

Prêt a donner un coup de main ?

Contactez Eric au 06.75.82.88.12

### **Au programme :**

-Samedi 1 aout : cout d'envoi a 17h de La Roche VF(N3)/ Les Sables (R1)

-Samedi 15 aout : 14h : Mareuil B/ Poirée B ; 16h : Aizenay B/La Génétouze ; 18h : Aizenay/ La Roche B

**MERCI D'AVANCE**