

## Programme de reprise U18

Jours/Equipes	Lieux	Equipe A	Equipe B	Equipe C
17 Août 2017	Rochetrejoux	Stage de début de saison (9h-17h)		
18 Août 2017	Rochetrejoux	Stage de début de saison (9h-17h)		
19 Août 2017	Ardelay	Match contre St Fulgent 1	Match contre St Fulgent 2	<del>X</del>
21 Août 2017	Mouchamps - Ardelay	Entrainement 18 joueurs (19h30-21h)	Entraînements pour le reste du groupe (19h30-21h)	
24 Août 2017	Ardelay	Entrainement pour tout le groupe (19h-20h15)		
24 Août 2017	Ardelay	Réunion de début de saison (début 20h15)		
26 Août 2017	Les Essarts	Tournoi	Tournoi	
28 Août 2017	Mouchamps - Ardelay	Entrainement 18 joueurs (19h30-21h)	Entrainement pour le reste du groupe (19h30-21h)	
31 Août 2017	Rochetrejoux	Entrainement pour groupe B et C (19h-20h30)		
1 Sept 2017	Rochetrejoux à 19h	Match amical contre LA ROCHE ESOF	<del>X</del>	<del>X</del>
2 Sept 2017	A définir	<del>X</del>	Match amical contre GJ Montaigu 2	Match amical contre GJ ASSON 2
4 Septembre	Mouchamps - Ardelay	Entrainement 18 joueurs (19h30-21h)	Entrainement reste du groupe (19h30-21h)	
7 Septembre	Ardelay	Entrainement pour tout le groupe (19h-20h30)		
9 Septembre	A définir	Les Essarts (D)	Les Essarts 2 (D)	GJ Tiffauge/Bocage 2 (D)

### **Préparation physique saison 2017/2018**

<b>Jours / Préparation</b>	<b>Endurance</b>	<b>Renforcement musculaire</b>	<b>Entretien</b>
<b>Mardi 1<sup>er</sup> Août</b>	25 min – Rythme léger	10 pompes-25 abdos- 30s gainage <b>X2</b>	Etirements et hydratation !!
<b>Jeudi 3 Août</b>	Vélo - 15 km -	15 pompes – 30 abdos – 30s gainage	Hydratation !!
<b>Samedi 5 Août</b>	30 min – Rythme moyen – 5 km	15 pompes – 30 abdos – 30s gainage X2	Etirements et hydratation !!
<b>Lundi 7 Août</b>	30 min (5min d'échauffement -4x5min de 15/15 – 5min de récup)	15 pompes – 30 abdos -30s de gainage X2	Etirement et hydratation !
<b>Mercredi 9 Août</b>	Vélo – 20 km	15 pompes – 30 abdos – 30 s de gainage	Hydratation !!
<b>Vendredi 11 Août</b>	25 min (5min d'échauffement – 5x3min de 10/10 – 5 min de récup)	15 pompes – 30 abdos – 30 s de gainage X2	Hydratation et étirement !!
<b>Lundi 14 Août</b>	40 min – Bon rythme – 8km	/	Hydratation et étirement !!
<b>Mardi 15 Août</b>	20 min – Rythme élevé-4.5 km	/	Hydratation et étirement !!
<b>Jeudi 17 Août</b>	Début du stage U18		

*Ceux qui n'effectueront pas la préparation seront susceptibles de louper le début de saison et donc la Gambardella...  
Je compte sur vous !!*

## Les étirements à effectuer après chaque séance !!!

you gradually limber up. Relax and breathe rhythmically.



Routines

Stretching © 2010 by Bob and Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.

**Si vous avez des pointes ou des crampes après votre séances, ne pas faire d'étirement sur la blessure !!!**

