

SAISON 2015/2016
Planning reprise entrainements Seniors

REPRISE de l'entrainement le **lundi 03 aout 2015 18H30** au stade "Andre Robert"

Le planning ci-joint vous donne une base d'entretien à commencer environ 3 semaines avant la reprise réelle de l'entrainement. Plus vous apporterez de sérieux dans le respect de celui-ci, meilleure sera la reprise.

	1ère semaine Lundi 13/07/15 au vendredi 17/07/15	2ème semaine Lundi 20/07/15 au Vendredi 24/07/15	3ème semaine Lundi 27/07/15 au Vendredi 31/07/15
Lundi	Footing 30' (140 P/mn) Etirements Gainage: 2 séries de 4x30" Pompes 2*20	Footing 2x20' (160 P/mn) Etirements Gainage: 3 séries de 4x40" Pompes 2*25	Echauffement de 10' Puis 2 séries de 15' avec augmentation foulée de 10" toutes les 2'. Récup de 5' entre les séries avec étirements. Gainage : 2 séries de 4*40" Terminer par footing de 5'
Mardi	Abdominaux Grand droit 40 /oblique 80 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 2*20	Abdominaux Grand droit 50 /oblique 100 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 2*25	Abdominaux Grand droit 60 /oblique 120 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 3*25
Mercredi	Footing 30' (140 P/mn) Etirements Gainage: 2 séries de 4x30" Pompes 2*20	Footing 2x25' (160 P/mn) Etirements Gainage: 3 séries de 4x40" Pompes 2*30	Echauffement de 10' Puis 2 séries de 15' avec augmentation foulée de 15" toutes les 2'. Récup de 5' entre les séries avec étirements. Gainage : 2 séries de 4*40" Terminer par footing de 5'
Jeudi	Abdominaux Grand droit 40 /oblique 80 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 2*20	Abdominaux Grand droit 50 /oblique 100 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 2*25	Abdominaux Grand droit 60 /oblique 120 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 3*25
Vendredi	Footing 2x20' (140 P/mn) Etirements Gainage: 3 séries de 4x40" Pompes 2*25	Footing 2x25' (160 P/mn) Etirements Gainage: 3 séries de 4x40" Pompes 2*30	Echauffement de 10' Puis 2 séries de 20' avec augmentation foulée de 10" toutes les 2'. Récup de 5' entre les séries avec étirements. Gainage : 2 séries de 4*40" Terminer par footing de 10'
Samedi	Abdominaux Grand droit 40 /oblique 80 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 2*25	Abdominaux Grand droit 60 /oblique 120 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 3*25	Abdominaux Grand droit 80 /oblique 150 Gainage : 3 séries de 4x40" Pompes 3*25
Dimanche	REPOS	REPOS	REPOS Lundi 03 Aout rdv 18h30 reprise entrainement Stade Robert

SAISON 2015/2016

PLANNING REPRISE ENTRAINEMENTS Seniors U20 U19 U18

Pensez à amener vos runnings dans vos sacs jusqu'à fin septembre

REPRISE LE LUNDI 03 AOUT À 18h30

Ne pense pas à ce que le club fait pour toi, mais à ce que tu fais pour lui !

Date	Jour	Désignation
03-août	LUNDI	Reprise entrainement : RDV à 18h30 au stade
04-août	MARDI	Entrainement
05-août	MERCREDI	Entrainement
06-août	JEUDI	Repos
07-août	VENDREDI	Entrainement
08-août	SAMEDI	Repos
09-août	DIMANCHE	Repos
10-août	LUNDI	Entrainement
11-août	MARDI	Entrainement
12-août	MERCREDI	Match Breteil
13-août	JEUDI	Entrainement
14-août	VENDREDI	Repos
15-août	SAMEDI	Tournoi ST JOUAN DES GUERETS (4 équipes)
16-août	DIMANCHE	Repos
17-août	LUNDI	Entrainement
18-août	MARDI	Entrainement
19-août	MERCREDI	Match Chantepie + ST Gilles
20-août	JEUDI	Repos
21-août	VENDREDI	Entrainement
22-août	SAMEDI	Combours / Breteil
23-août	DIMANCHE	Repos
24-août	LUNDI	Entrainement
25-août	MARDI	Entrainement
26-août	MERCREDI	Match Chartres + Irodouer
27-août	JEUDI	Repos
28-août	VENDREDI	Entrainement+ match Plouasne
29-août	SAMEDI	Match Gévezé
30-août	DIMANCHE	Coupe de France
31-août	LUNDI	Entrainement
01-sept	MARDI	Repos
02-sept	MERCREDI	Match Guipry (2 équipes)
03-sept	JEUDI	Repos
04-sept	VENDREDI	Entrainement
05-sept	SAMEDI	Repos
06-sept	DIMANCHE	Reprise championnat pour tous
07-sept	LUNDI	Entrainement
08-sept	MARDI	Repos
09-sept	MERCREDI	Entrainement

Magon Sylvain	06.62.78.58.90
Cochu Jean Michel	06.81.11.90.05
Baillot jeremy	06.98.91.02.31
Milon Yoann	06.83.44.35.57

RAPPEL : Vous avez reçu votre bordereau de demande de licence pour la nouvelle saison. Il est impératif de la faire signer par votre médecin le plus rapidement possible. Le médecin doit apposer son cachet sur le bordereau de demande de licence avant que celle-ci soit transmise à la ligue par le club. Merci de faire cette démarche le plus rapidement possible afin de faciliter le travail du secrétaire et de pouvoir être en possession de votre licence pour le début de la saison.