

SAISON 2016/2017

Planning reprise entrainements Seniors

**Programme d'entretien sportif avant la
reprise de l'entrainement**

REPRISE de l'entrainement le Lundi 01 aout 2016 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	2ème semaine	3ème semaine
	Lundi 11/07/16 au vendredi 15/07/16	Lundi 18/07/2016 au Vendredi 22/07/2016	Lundi 25/07/16 au Vendredi 29/07/16
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 2016/2017

PLANNING REPRISE ENTRAINEMENTS Seniors U20 U19 U18

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

REPRISE LE LUNDI 01 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
01-août	LUNDI	Reprise : RDV à 18h30 précise au stade pour séance à Tremplin
02-août	MARDI	Sortie VTT (18h30)
03-août	MERCREDI	Entraînement (18h30)
04-août	JEUDI	Repos
05-août	VENDREDI	Entraînement (18h30)
06-août	SAMEDI	WE PREPA CTR HENRI GUERIN (A partir de 10h)
07-août	DIMANCHE	WE PREPA CTR HENRI GUERIN (Retour 18h)
08-août	LUNDI	Entraînement (18h30)
09-août	MARDI	Entraînement (18h30)
10-août	MERCREDI	Match Eskouadenn
11-août	JEUDI	Repos
12-août	VENDREDI	Entraînement (18h30)
13-août	SAMEDI	Match DINAN
14-août	DIMANCHE	Repos
15-août	LUNDI	Repos
16-août	MARDI	Entraînement (18h30)
17-août	MERCREDI	Match Trémoriel
18-août	JEUDI	Entraînement (18h30)
19-août	VENDREDI	RUN & BIKE (18h30)
20-août	SAMEDI	Tournoi St jouan
21-août	DIMANCHE	Repos
22-août	LUNDI	Entraînement (18h30)
23-août	MARDI	Entraînement (18h30)
24-août	MERCREDI	Match le RHEU (B) + NOYAL
25-août	JEUDI	Repos
26-août	VENDREDI	Entraînement+ Match PACE
27-août	SAMEDI	Repos
28-août	DIMANCHE	Coupe de France
29-août	LUNDI	Entraînement (18h30)
30-août	MARDI	Repos
31-août	MERCREDI	Le RHEU (A) + IRODOUER
01-sept	JEUDI	Repos
02-sept	VENDREDI	Entraînement (18h30)
03-sept	SAMEDI	Repos
04-sept	DIMANCHE	Reprise championnat pour tous

Magon Sylvain	06.62.78.58.90
Cochu Jean Michel	06.81.11.90.05
Baillet jeremy	06.98.91.02.31
Milon Yoann	06.83.44.35.57
Samson Nicolas	06.65.45.23.21

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.

Groupe U18 (99) - à partir du 22 Aout

20-août	SAMEDI	Mauron U19
21-août	DIMANCHE	Repos
22-août	LUNDI	Entraînement
23-août	MARDI	Entraînement
24-août	MERCREDI	Repos
25-août	JEUDI	U19 Breal
26-août	VENDREDI	Entraînement
27-août	SAMEDI	U19 Bel Air
28-août	DIMANCHE	Repos
29-août	LUNDI	Entraînement
30-août	MARDI	Repos
31-août	MERCREDI	U19 contre U17 A
01-sept	JEUDI	Repos
02-sept	VENDREDI	U19 contre U17 B
03-sept	SAMEDI	Repos
04-sept	DIMANCHE	Repos

D'autres matchs amicaux seront programmés. (Breteil-Plelan-Tinteniac ?)