

SAISON 2017/2018

Planning reprise entrainements Seniors

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

REPRISE de l'entrainement le 31 JUILLET 2017 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 10/07/17 au vendredi 14/07/17	Lundi 17/07/2016 au Vendredi 21/07/2016	Lundi 24/07/16 au Vendredi 28/07/16
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

SAISON 2017/2018

PLANNING REPRISE ENTRAINEMENTS Seniors U20 U19 U18

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

REPRISE LE Lundi 31 Juillet 2017 à 18h30

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

Date	Jour	Désignation	
31-juil	LUNDI	Reprise RDV à 18h30 précise au stade pour séance à Tremlin	
01-août	MARDI	Sortie VTT (18h30)	
02-août	MERCREDI	Entrainement (18h30)	
03-août	JEUDI	Repos	
04-août	VENDREDI	Entrainement (18h30)	
05-août	SAMEDI	Repos	
06-août	DIMANCHE	Repos	
07-août	LUNDI	Entrainement (18h30)	
08-août	MARDI	Entrainement (18h30)	
09-août	MERCREDI	Entrainement (18h30)+Servon (R2)	Lieu: Montauban
10-août	JEUDI	Repos	
11-août	VENDREDI	Entrainement (18h30)	
12-août	SAMEDI	Repos	
13-août	DIMANCHE	Repos	
14-août	LUNDI	Entrainement (18h30)	
15-août	MARDI	Repos	
16-août	MERCREDI	Match Bréquigny (R2)+IRODOUER (R3)	Lieu: Montauban + Irodouer
17-août	JEUDI	Repos	
18-août	VENDREDI	Match contre Noyal/Brécé(2 groupes)	Lieu: Montauban + Noyal
20-août	DIMANCHE	Repos	
21-août	LUNDI	Entrainement (18h30)	
22-août	MARDI	Entrainement (18h30)	
23-août	MERCREDI	Match Dinan (R2) + Trémoré (D1)	Lieu: Montauban + Trémoré
24-août	JEUDI	Repos	
25-août	VENDREDI	Entrainement (18h30)+Match Eskouadenn(D2)	Lieu: à déterminer
26-août	SAMEDI	Repos	
27-août	DIMANCHE	Coupe de France	
28-août	LUNDI	Entrainement (18h30)	
29-août	MARDI	Entrainement (18h30)	
30-août	MERCREDI	Match Vignoc A et B	Lieu: Montauban + Vignoc
31-août	JEUDI	Repos	
01-sept	VENDREDI	Entrainement (18h30)	
02-sept	SAMEDI	Repos	
03-sept	DIMANCHE	Reprise championnat pour tous	
04-sept	LUNDI	Entrainement (18h30)	

MAGON Sylvain	06.62.78.58.90
cochu Jean Michel	06.81.11.90.05
Milon Yoann	06.83.44.35.57
PATTIER Vincent	06.85.28.13.42
Samson Nicolas	06.65.45.23.21
Baillot jeremy	06.98.91.02.31

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 (si jamais besoin) 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.

Reprise U18-U19

Date	Jour	Désignation
14-août	LUNDI	Entrainement (18h)
15-août	MARDI	Repos
16-août	MERCREDI	Entrainement (18h)
17-août	JEUDI	Repos
18-août	VENDREDI	Entrainement (18h)
20-août	DIMANCHE	Repos
21-août	LUNDI	Entrainement (18h)
22-août	MARDI	Repos
23-août	MERCREDI	Match Lanrelas (exterieur)
24-août	JEUDI	Repos
25-août	VENDREDI	Entrainement (18h) ou Match ?
28-août	LUNDI	Entrainement (18h30)
29-août	MARDI	Entrainement (18h30)
30-août	MERCREDI	Match Dinard (domicile)
31-août	JEUDI	Repos
01-sept	VENDREDI	Entrainement (18h30)
02-sept	SAMEDI	Match Mauron

Reprise des cours le 4/09. Entrainement Mercredi: 19h et Vendredi 20h