

Reprise U16-U17

Saison 2017-2018

Reprise le mercredi 09 août 2017, rendez vous à Kerbertrand à 10h. Besoin de voitures pour accompagner. Prévoir repas pour le midi.

Pour ce qui est du travail de pré-reprise : Variez les activités, reprenez progressivement et écoutez vous. Voici un exemple non exhaustif

Date	19/07/17	22/07/17	25/07/17	28/07/17	01/08/17	04/08/17	07/08/17
Intensité	Faible	Faible	Faible	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Soutenue
Activité	Footing	Natation	Vélo	Tennis	Footing	Beach-soccer	Footing
Charge de travail	25 à 30'	30 à 45'	1h30	1h30	45' à 1h	5 à 6x 10'	45' à 1h

Entre vos séances de travail → renforcement musculaire à base de gainage, abdos, pompes.

Pour le reste de la préparation estivale : prévoir running et chaussures de foot à chaque entraînement

Date	Horaire	Lieu de rdv	Entraînement ou match	Déplacement
09/08/17	10h00	Kerbertrand	Entraînement ou match	Oui
10/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
12/08/17	à déterminer	à déterminer	Match contre Baud	à déterminer
14/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
16/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
18/08/17	à déterminer	Kerbertrand	Match contre le CEP	à déterminer
18/08/17	à déterminer	Kerbertrand	Match pour 2nde équipe	à déterminer
21/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
23/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
24/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
26/08/17	à déterminer	Kerbertrand	Match contre Pont-l'Abbé	à déterminer
26/08/17	à déterminer	Kerbertrand	Match pour 2nde équipe	à déterminer
28/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
30/08/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
01/09/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
02/09/17	à déterminer	Kerbertrand	Match contre Baud	à déterminer
02/09/17	à déterminer	Kerbertrand	Match pour 2nde équipe	à déterminer
04/09/17	Libre	Libre	Entraînement Libre (reprise de vos cours)	
06/09/17	17h30	Kervidanou	Entraînement	Non
08/09/17		Kervidanou	Entraînement	Non