



Planning de préparation U19

Saison 2011/2012

Préparation Individuelle

Il est nécessaire de se préparer individuellement pour reprendre l'entraînement dans de bonnes conditions!

Lundi 8 Août
Mardi 9 Août
Mercredi 10 Août
Jeudi 11 Août
Vendredi 12 Août
Samedi 13 Août
Dimanche 14 Août
Lundi 15 Août

Footing 3x 12' (3 min repos entre chaque série)
Vélo 1 h
Repos
Footing 2 x 20' (5min de repos entre les séries)
Footing 2 x 20' (5min de repos entre les séries)
Repos
Repos
Footing 3 x 15' (4 min repos entre chaque série)

A la fin de chaque séance, ne pas oublier les étirements et la souplesse, ainsi que le renforcement musculaire (gainage, pompes, abdominaux)

Préparation Collective

Mardi 16 Août
Mercredi 17 Août
Jeudi 18 Août
Vendredi 19 Août
Samedi 20 Août
Dimanche 21 Août

Entraînement 16h30-18h (Echalonniers)
Repos
Entraînement 16h30-18h (Echalonniers)
Entraînement 16h30-18h (Echalonniers)
Match Amical GJ Les Essarts (DSD)
Repos

Lundi 22 Août
Mardi 23 Août
Mercredi 24 Août
Jeudi 25 Août
Vendredi 26 Août
Samedi 27 Août

Entraînement 19h30-21h30 (Echalonniers)
Repos
Match Amical ESO La Roche DH
Entraînement 19h45- 21h30 (Echalonniers)
Repos
Tournoi préparation Fc Bouaye (12 équipes) / Match Amical LRVF

Lundi 29 Août
Mardi 30 Août
Mercredi 31 Août
Jeudi 1 Septembre
Vendredi 2 Septembre
Samedi 3 Septembre

Repos
Entraînement 19h30- 21h30 (Vertou Centre à confirmer)
Repos
Entraînement 19h45- 21h30 (Echalonniers)
Repos
Match amical Fc Challans Séniors PH (Extérieur)

Mardi 6 septembre
Mercredi 7 septembre
Jeudi 8 septembre
Dimanche 11 septembre

Entraînement 19h45- 21h30 (Vertou Centre à confirmer)
Repos
Entraînement 19h45- 21h30 (Echalonniers)
Reprise championnat