

Bonjour à tous,

A l'approche du début de saison 2016/2017, je vous fais parvenir une préparation individuelle afin de vous permettre de retrouver le rythme de manière à pouvoir très vite reprendre une préparation collective lors du premier entraînement du Mercredi 27 Juillet 2016.

Je compte sur votre sérieux et votre investissement lors de cette période de préparation afin de préparer au mieux le début du championnat prévu le week-end des 3 et 4 Septembre.

En cas d'absence lors d'un entraînement, veuillez m'en informer au moins 24h avant afin que je puisse m'adapter et adapter au mieux les entraînements en fonction de l'effectif.

Concernant la **préparation individuelle**, elle comprendra 4 séances :

- Lundi 18 Juillet : footing de 30minutes ; 4 séries de 20 abdominaux et 4 séries de 20 pompes
- Mercredi 20 Juillet : footing de 35 minutes ; 2 séries 20 abdominaux, 2 séries de 20 obliques, 3 séries de 30 secondes de gainage (facial et latéral) et 3 séries de 20 pompes
- Vendredi 22 Juillet : footing de 35 minutes (10mn allure normale, 5mn allure soutenue, 10mn allure normale, 5mn allure soutenue, 5mn allure faible de récupération) ; 3 séries de 20 abdominaux et 3 séries de 20 pompes
- Lundi 25 Juillet : footing de 40 minutes (16mn allure normale, 8mn allure soutenue, 16mn allure normale) ; 2 séries 20 abdominaux, 2 séries de 20 obliques, 3 séries de 30 secondes de gainage (facial et latéral) et 3 séries de 20 pompes

Concernant la **préparation collective**, elle débutera le Mercredi 27 Juillet à 19h sur le terrain (heure de début d'entraînement). Durant toute la préparation, prévoyez dans votre sac les chaussures de football ainsi qu'une paire de baskets. Ci-dessous, voici une planification de la préparation collective jusqu'au 1^{er} match du championnat (quelques changements pourront être apportés durant la préparation en fonction des matchs amicaux et de l'état physique des joueurs) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Same di	Dimanche
25-juil	26-juil	27-juil	28-juil	29-juil	30-juil	31-juil
<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	Entraînement 19h	Entraînement 19h	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
01-août	02-août	03-août	04-août	05-août	06-août	07-août
Entraînement 19h	Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	Entraînement 19h (test VMA + opposition)	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
08-août	09-août	10-août	11-août	12-août	13-août	14-août
Match amical (à déterminer) ou Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	Match amical (à déterminer) ou Entraînement 19h	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août	21-août
<i>Repos</i>	Entraînement 19h	Match amical DHR St-Flour ou Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Match 1er tour de la Coupe de France
22-août	23-août	24-août	25-août	26-août	27-août	28-août
Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Match amical U18 DH St-Flour ou Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Match 2ème tour de la Coupe de France ou match amical
29-août	30-août	31-août	01-sept	02-sept	03-sept	04-sept
Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Match amical Espinat ou Entraînement 19h	<i>Repos</i>	Entraînement 19h	<i>Repos</i>	1er match de championnat

Ma nomination au poste d'entraîneur de l'équipe 1 du club ayant été un peu tardive, je suis maintenant à la recherche de match amicaux. La planification ci-dessus sera donc adaptée en fonction des disponibilités des équipes adverses ainsi que des terrains ; quelques dates risquent donc d'être modifiées.

En espérant que votre assiduité et votre sérieux seront au rendez vous afin d'être dans les meilleurs conditions possibles pour commencer le championnat début Septembre, je vous souhaite une bonne fin de vacances sportives et vous donne rendez-vous à la reprise.

AJALBERT Michael : 06.32.17.01.89

**BONNE PREPARATION
A TOUS !!!!!**