






PLANNING INDIVIDUEL PRE-REPRISE 2018 - 2019						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2-juil.	3-juil.	4-juil.	5-juil.	6-juil.	7-juil.	8-juil.
    						
9-juil.	10-juil.	11-juil.	12-juil.	13-juil.	14-juil.	15-juil.
BONNES VACANCES		FOOTING 2 X 15' (récup 3' entre les 2) HIIT DEBUTANT ETIREMENTS	REPOS	FOOTING 2X20' (récup 3' entre les 2) HIIT DEBUTANT ETIREMENTS	REPOS	REPOS
16-juil.	17-juil.	18-juil.	19-juil.	20-juil.	21-juil.	22-juil.
FOOTING 25' SPRINTS 6 sprints allongés 10-20-30-30-20-10 m (20" récup entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE ETIREMENTS	REPOS	FARTLECK 30' (5' allure modérée + 20' avec 5 séquences soutenues de 1' toutes les 3' + 5' modérée) HIIT DEBUTANT ETIREMENTS	REPOS	FOOTING 25' HIIT INTERMEDIAIRE ETIREMENTS	REPOS	REPOS
23-juil.	24-juil.	25-juil.	26-juil.	27-juil.	28-juil.	29-juil.
ECHAUFFEMENT 5' ACCELERATIONS 20 x 50m (récup de 20" entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE ETIREMENTS	REPOS	FARTLECK 30' (5' allure modérée + 20' avec 5 séquences soutenues de 1' toutes les 3' + 5' modérée) HIIT DEBUTANT ETIREMENTS	REPOS	ECHAUFFEMENT 5' ACCELERATIONS 12 x 80m (récup de 30" entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE ETIREMENTS	REPOS	REPOS

PLANNING COLLECTIF REPRISE 2018 - 2019						
David CHEVALLEREAU		David DA CUNHA			Mathieu DIEUMEGARD	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30-juil.	31-juil.	1-août	2-août	3-août	4-août	5-août
SEANCE	REPOS	SEANCE	REPOS	OPPOSITION	REPOS	FOOTING
6-août	7-août	8-août	9-août	10-août	11-août	12-août
REPOS	REPOS	SEANCE	REPOS	SEANCE	REPOS	MOUCHAMPS R3
13-août	14-août	15-août	16-août	17-août	18-août	19-août
REPOS	ILE D'ELLE D2	ASSOMPTION	REPOS	VTT	REPOS	TOURNOI USAV
20-août	21-août	22-août	23-août	24-août	25-août	26-août
REPOS	REPOS	FONTENAY R2	REPOS	SEANCE	REPOS	CDF 1° TOUR
27-août	28-août	29-août	30-août	31-août	1-sept.	2-sept.
REPOS	REPOS	HERMENAULT D3	REPOS	SEANCE	REPOS	CDF 2° TOUR
		VOUVANT				A DEFINIR

Bonjour à tous,

Voici les documents de pré-reprise individuelle et de reprise collective. (sauf modification de dernière minute)

PRE-REPRISE:
On considère que vous avez suivi la pré-reprise dans sa totalité et attention aux règles d'hygiène concernant la préparation (Boire régulièrement, étirements...)

REPRISE:
Le 30 juillet 2018 à 19h30 (prêt sur le terrain) au Complexe Sportif

POUR LES SEANCES:
Equipements de football, baskets, bouteille d'eau...

DIVERS:
Pour avoir la réussite escomptée individuellement et collectivement durant la saison, cela commence par votre reprise invisible.
Merci de nous communiquer vos dates de congés d'été avant la reprise.

David DA CUNHA : 06.76.73.66.92
David CHEVALLEREAU : 06.82.74.57.33
Mathieu DIEUMEGARD : 06.32.54.58.75