



**Football Club  
Nieul – Maillezais  
Les Autises**

Bouillé – Courdault – Maillezais – Nieul sur L'Autise – Oulmes – Saint Pierre le Vieux

**Programme de reprise du groupe sénior saison 2020 - 2021**

Le 1<sup>er</sup> rassemblement est prévu, en équipement, le :

**JEUDI 30 JUILLET 2020 à 19H00  
Au complexe sportif**

Afin de minimiser les risques de blessures éventuelles de reprise, veuillez trouver ci-joint le programme à effectuer pendant la période estivale.

1<sup>er</sup> juillet au 7 juillet : exercices physiques diversifiées : tennis, baignade, vélo ...

Tu trouveras au dos de cette feuille le tableau du programme à effectuer du 8 au 27 Juillet 2020. Penser à s'étirer et à s'hydrater correctement sur cette période (important pour la récupération).

J'ai aussi joint le calendrier de reprise du 30 juillet au 6 Septembre 2020.

La réalisation de nos objectifs communs dépend de tes qualités sportives et humaines, mais également de ton sérieux et de ton implication dans la vie du club. L'exigence de cette compétition ne te permet pas de négliger cette préparation individuelle, quelles que soit tes qualités.

Je te remercie de la confiance que tu accordes au club et je suis impatient de te retrouver.

En attendant, je te souhaite de passer de bonnes vacances.

**Entraîneur équipe 1 : Arnaud Séguy : 06-15-90-05-37**

**Entraîneur équipe 2 : Fabien Caquineau : 06-48-71-51-28**

**Entraîneur équipe 3 : Dimitri Pautrot : 06-75-86-28-54**



**Football Club  
Nieul – Maillezais  
Les Autises**

Bouillé – Courdault – Maillezais – Nieul sur L'Autise – Oulmes – Saint Pierre le Vieux

**Programme de reprise individuel d'avant reprise 2020 - 2021**

Afin de minimiser les risques de blessures éventuelles de reprise, veuillez trouver ci-dessous le programme à effectuer pendant les vacances.

**Lundi 6 Juillet** : 3 x 10 min de course avec 5 min de marche entre chaque.

**Mercredi 8 Juillet** : 2 x 15 min de course avec 5 min de marche entre chaque.

**Vendredi 10 Juillet** : 2 x 15 min de course avec 5 min de marche entre chaque.

**Lundi 13 Juillet** : 40 min de VTT ou 1h de marche

**Mercredi 15 Juillet** : 2 x 20 min de course avec 5 min de marche entre chaque.

**Vendredi 17 Juillet** : 3 x 20 min de course avec 5 min de marche entre chaque.

**Lundi 20 Juillet** : 40 min de course + gainage + pompes

**Mercredi 22 Juillet** : 2 x 20 min de course + gainage + pompes

**Vendredi 24 Juillet** : 45 min de course + gainage + pompes

**Lundi 27 Juillet** : 30 min de VTT

**A la fin de chaque séances : ETIREMENTS + HYDRATATION**