



Union Sportive Solignac Le Vigen, Un club à part.....

## PROGRAMME ENTRAINEMENTS SAISON 2016 / 2017

### PREPARATION PHYSIQUE D'AVANT SAISON :

- Samedi 23 juillet - footing (40 min) Bois de la Bastide – RDV 10H
- Mardi 26 juillet - footing (40 min) Bois de la Bastide – RDV 19H30
- Vendredi 29 juillet – Beaublanc ou Bois de la Bastide – RDV 19H30  
footing (40 min ) footing ( 10 min)  
Fractionner (20 min ).... 1min footing 10% 20%....  
1min accélération 70% 80%
- Lundi 1 aout – Beaublanc ou bois de la Bastide – RDV 19H30  
footing (10min)... 3 accélérations 300 m... 1 min de  
récupération entre chaque accélérations... 5 accélérations  
100 m... 1 min de récupération entre chaque accélérations...  
8 accélérations 50m.... Footing (10 min)
- Jeudi 5 aout – Beaublanc ou Bois de la Bastide – RDV 19H30  
Footing 3 accélérations 300 m... 1 min de récupération entre  
chaque accélérations... 5 accélérations 100 m... 1 min de  
récupération entre chaque accélérations... 8 accélérations  
50m.... Footing (10 min)
- Vendredi 5 Aout – Stade de Solignac – RDV 19H15

### ENTRAINEMENTS STADE DE SOLIGNAC- RDV 19H – DEBUT ENTRAINEMENT 19H15

- Lundi 8 août - entraînement
- Mercredi 10 août - entraînement
- Vendredi 12 août – *Match amical* (le Palais sur Vienne (B))

*COUPURE DE 4 JOURS*

- Mercredi 17 août - entraînement
- Vendredi 19 août – match amical
- Lundi 22 août – entraînement
- Mercredi 24 août Match amical ( Veyrac ) à Solignac
- Vendredi 26 août – entraînement groupe A et/ou match amical groupe B

*Samedi 27 Août ou dimanche 28 Août – Coupe du Centre Ouest*

- Lundi 29 Août -entraînement
- Mercredi 31 Août - entraînement
- Vendredi 01 Septembre – entraînement groupe A et/ou match amical groupe B

*Samedi 02 Septembre ou Dimanche 3 Septembre – DEBUT DU CHAMPIONNAT*

*Sous réserve de modifications pour les 2 dernières semaines.*

Merci de prévenir en cas d'absences :

Aurélien : 07/86/96/87/27

Benoit : 06/83/50/32/42

Jean-Ba:06/87/50/53/04

Jean-Pierre : 06/83/33/22/30

**Une bonne préparation est indispensable pour vivre une bonne saison et nourrir des ambitions, Pour cela, vous êtes les seuls acteurs. Nous comptons sur votre rigueur et votre investissement !**