



## **FOOTBALL CLUB DU BERGOT SECTION FEMININE PREPARATION SAISON 2018/2019**

### **PLANNING AOÛT 2018**

- Reprise le mercredi 01 RDV au local du club 18h45 footing sur les bords de la rive de Penfeld.
- Reprise le vendredi 03 RDV au local du club 18h45 footing sur les bords de la rive de Penfeld.
- Reprise le dimanche 05 RDV au local du club 10h00 footing au vallon du Stang Alar.
  
- Lundi 06 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Mardi 07 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Jeudi 09 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

### **JOURNEE INTEGRATION & COHESION DE GROUPE**

**-Dimanche 12 RDV au parking Super U de Plougastel 09h30, direction le Lac du Drennec pour journée plein air, footing autour du Lac- Pique nique -Balade -Divers Jeux raquettes molki volley... Retour en fin d'après midi , soirée libre.**

- Lundi 13 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30 .
- Mardi 14 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Mercredi 15 RDV 18h15 Spadium plage Moulin Blanc (les pieds dans l'eau).
- Jeudi 16 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**-Dimanche 19 Août revue d'effectif (en fonction du nombre de joueuses)**

- Lundi 20 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Mardi 21 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Jeudi 23 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**-Dimanche 26 Août match de préparation Auray heure et lieu à définir.**

- Lundi 27 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.
- Mardi 28 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**-Mercredi 29 Août match de préparation Plabennec heure et lieu à définir.**

-Jeudi 30 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30. (récupération).

## **PLANNING SEPTEMBRE 2018**

**-Samedi 01 Septembre tournoi de préparation GRD CHAMP (56) modalités du tournoi début Août.**

-Lundi 03 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**-Mardi 04 Opposition U17 F PAC Plouzané heure et lieu à définir.(DISTRICT).**

**-Mercredi 05 match de préparation Plouzané AC heure et lieu à définir.**

-Jeudi 06 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**-Samedi 08 Septembre match de préparation AS Dirinon heure et lieu à définir.**

-Lundi 10 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

-Mardi 11 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

-Jeudi 13 Entraînement Complexe du Bergot 18h45/20h30.

**TOURS DE BRASSAGE DISTRICT  
les dimanches 9 & 16 Septembre 2018  
(Préparation des poules championnats District)  
**IMPORTANT POUR LES OBJECTIFS (D1)****

**REPRISE DU CHAMPIONNAT REGIONAL (R1)  
Le dimanche 16 Septembre 2018**

**La préparation dessine la saison !!**

-Bonnes vacances les filles!!

**-BRICE HUGUEN- 06.60.15.05.01.**



# PROGRAMME INDIVIDUEL

**Jusqu'au 15 JUILLET 2018 REPOS COMPLET** avec pratique d'autres sports comme vélo, natation, tennis etc .....

**SEANCE 1** : FOOTING 1 X 25 MIN + 5 X 20 ABDOS + 5 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 2** : FOOTING 1 X 25 MIN + 8 X 20 ABDOS + 8 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 3** : FOOTING 1 X 30 MIN + 8 X 20 ABDOS + 8 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 4** : FOOTING 2 X 15 MIN + 8 X 20 ABDOS + 8 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 5** : FOOTING 2 X 15 MIN + 10 X 20 ABDOS + 10 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 6** : FOOTING 2 X 20 MIN + 10 X 20 ABDOS + 10 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 7** : FOOTING 2 X 20 MIN + 10 X 20 ABDOS + 10 X 10 POMPES + ETIREMENTS

**SEANCE 8** : FOOTING 1 X 40 MIN + 10 X 20 ABDOS + 10 X 10 POMPES + ETIREMENTS

## CONSEILS

Lors des séances, gardez avec vous une bouteille d'eau d'1 litre et demi au moins.

Évitez de courir sur des surfaces dures et munissez-vous de chaussures adaptées à la course de longue durée.

Avant chaque séance, il est important de bien s'hydrater, de s'échauffer pendant au moins 5 minutes en utilisant toutes les gammes que vous connaissez (talons-fesses, montées de genoux, ouvertures de hanches...)

Pendant les séances, hydratez-vous encore pendant les temps de récupération. Évitez d'effectuer vos séances aux heures de fort ensoleillement, privilégiez les efforts physiques tôt le matin, ou le soir.

Après les séances, trouvez un endroit ombragé pour réaliser au moins 15 minutes d'étirements passifs, en réalisant tous les groupes musculaires (mollets, ischios-jambiers, quadriceps, psoas, adducteurs, dorsaux, abdominaux...)

**BON COURAGE LES FILLES !**