

LEFRANC Kévin
RESPONSABLE de la catégorie U16
Tél : **06 24 00 42 16**
E-mail: lefranckevin@hotmail.fr

PROGRAMME DE REPRISE DE LA SAISON 2016/2017

Mardi 16 Août 2016

Reprise Entraînement de 09h30 à 11h30 à la Suze.

Mercredi 17 Août 2016

Entraînement de 14h00 à 16h00 à la Suze.

Vendredi 19 Août 2016

Stage lieu à définir ??

Samedi 20 Août 2016

Stage lieu à définir ??

Lundi 22 Août 2016

Entraînement de 09h30 à 11h30 La Suze.

Mardi 23 Août 2016

Entraînement de 14h00 à 16h00 à Roëzé.

Mercredi 24 Août 2016

Match Amical à USSA Vertou à 15h30.

Jeudi 25 Août 2016

Entraînement de 14h00 à 16h00 à Roëzé

Samedi 27 Août 2016

Match Amical à Alençon U.S à 13h00.

Lundi 29 Août 2016

Entraînement de 14h00 à 16h00 à la Suze.

Mercredi 31 Août 2016

Entraînement de 16h30 à 18h00 à Roëzé

Vendredi 2 Septembre 2016

Entraînement de 17h45 à 18h45 à la Suze.

Samedi 3 Septembre 2016

Match Amical à la Suze contre Montlouis U17 DH à 15h30

Lundi 5 Septembre 2016

Entraînement de 19h15 à 20h30 à la Suze **Jeudi**

8 Septembre 2016

Entraînement de 19h15 à 20h30 à la Suze

Vendredi 9 Septembre 2016

Entraînement de 17h45 à 19h00 à la Suze.

Samedi 10 Septembre 2016

Reprise Championnat U16 DH

PENDANT LA PREPARATION VENIR TOUJOURS
AVEC LES
CRAMpons ET BASKETS DANS LE SAC AINSI
QUE LA GOURDE.

Quelques points importants pour votre programme individuel.

Faire votre footing plutôt en fin de journée.

Eviter les footings sur le bitume, favoriser l'herbe ou les parcours dans les bois.
Boire de l'eau avant, pendant et surtout après l'effort.

Tous les groupes musculaires doivent être étirés. (Quadriceps, ischios, Mollets)

Pour le gainage, faire 3 séries de 30 secondes des trois positions et entre chaque série récupération d'environ 1minute15.

Abdominaux et pompes la même chose. Respecter bien la position de votre corps, contracté

toujours les abdominaux pour maintenir votre dos et inspirer et expirer pour ne pas être en apnée lors des mouvements.

Les séances d'entraînements pour la catégorie U16 auront lieu à la Suze et se feront le Lundi, le Jeudi et le Vendredi.

**MERCI DE M'INDIQUER SOIT PAR SMS,
SOIT PAR MAIL OU PAR TELEPHONE
VOTRE DATE DE REPRISE AVANT LE
[01/08/2016](#) !!**

Bonne Vacances !!!