

Reprise 2016/17 FC 3M

Phase	Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récupération	27	Je vous encourage à effectuer des activités physiques variées (vélo, natation, randonnée, tennis etc...) pour garder et/ou retrouver une base fondicière nécessaire avant la reprise de la course à pied.						
	28							
Régénération	29 Du 18 au 24/07		Courses 3X10' entrecoupées de 3' d'étirements et gainage		Courses 2X15' Entrecoupées de 3' d'étirements et gainage			Course 35' Ou 25' de natation Ou 1h de vélo
	30 Du 25 au 31/07		Courses 3X12' entrecoupées de 3' d'étirements et gainage		Courses 2X18' Entrecoupées de 3' d'étirements et gainage			Course 40' Ou 30' de natation Ou 1h15 de vélo
	31 Du 1 au 7/08		Courses 2X20' avec accélération de 30" toutes les 5' Entrecoupées de 3' d'étirements et gainage		Courses 2X20' avec accélération de 15" toutes les 2'30" Entrecoupées de 3' d'étirements et gainage			Course 45'
Préparation Physique Généralisée	32 Du 8 au 14/08		Entraînement à la Meilleraie 19h	Entraînement à Meilleraie 19h	Entraînement à la Meilleraie 19h + Spé gardiens			RUN and Bike Equipes de 3 dont 1 VTT départ 10h + apéro des coaches à 12h à la Meilleraie
	33 Du 15 au 21/08		Entraînement à la Meilleraie 19h + Spé gardiens	Entraînement à la Meilleraie et/ou match amical à 20h au Longeron Torfou (D1 49)		Entraînement à Montournais 19h		Match amical à 15h à Menomblet contre le Boupère (D1)
Préparation Physique Spécifique	34 Du 22 au 28/08		Entraînement à Montournais 19h30	Entraînement à Montournais et match amical contre Pouzauges (D2) à Menomblet 19h30		Entraînement à la Meilleraie 19h30 + Spé gardiens		Coupe A à Menomblet Amical B contre Cheffois st maurice B
	35 Du 29 au 4/09		Entraînement à la Meilleraie 19h30	Match amical A et B à la Meilleraie contre les Epresses (D1 et D4) 19h30		Entraînement à Montournais 19h30		Coupe A à Menomblet Amical fête du foot B contre Chavagnes Rabat
	36 Du 5 au 11/09		Entraînement 19h30 + Spé gardiens			Entraînement 19h30		Coupe A Amical B et D contre Mortagne B et C et C contre Vouvant B
Affûtage	37 Du 12 au 18/09		Entraînement 19h30			Entraînement 19h30 + Spé gardiens		Championnat

FC 3M 2016/17 :

« Si tu prépares bien ta saison, tu la réussiras » (Omar Sivori dans les sorciers du foot).

En effet, afin d'être performant toute cette saison et réaliser nos objectifs, il est important de se préparer individuellement afin de gagner du temps pour « jouer ». « Ce qui est pris est pris » et cette période estivale doit être l'occasion pour chacun d'entre vous de préparer son organisme pour les compétitions à venir et ainsi éviter les blessures, les coups de pompes, être le plus performant possible et « se sentir bien ».

Pour cela, merci de respecter au mieux cette préparation individuelle qui débute le 19 juillet ainsi que notre reprise collective à partir du 09 août.

Consignes Préparation individuelle :

- Ne cours pas en pleine chaleur (éviter 12h à 16h)
- Penses à boire de l'eau, avant, pendant et après la séance
- Ne fumes pas dans l'heure qui suit la séance
- Prends soin de tes pieds (chaussures adaptés etc...)
- La saison est longue, écoute ton corps en ce début de saison

Consignes Reprise collective :

- Être sur le terrain avec un ballon correctement gonflé à l'heure de la séance indiquée
- Prendre des chaussures de running et des chaussures de football à chaque séance jusqu'à la reprise du championnat
- Pour organiser le run and bike du 14/08, prévoir un VTT pour 3 participants (tirage au sort des équipes à 9h30)
- Prévenir*(par téléphone, SMS, mail) le plus tôt possible en cas d'absence aux entraînements et aux matchs (vacances, mariages etc...) afin que le staff puisse adapter l'organisation et le contenu des séances.
- Merci de vérifier sur le site internet et sur les convocations les informations données à titre indicatif sur le tableau joint.

*Florent DECOUDRE au 06 72 02 84 35 ou decoudreflorent@yahoo.fr

Bonnes vacances à tous.