

**Reprise 2017/18**

**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 17 au 23/07		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 24 au 30/07		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 31/07 au 6/08		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 7 au 13/08				Entraînement à la Meilleraie 19h		RUN and Bike Equipes de 3 dont 1 VTT départ 10h + apéro des coaches à 12h à la Meilleraie	
	33 Du 14 au 20/08			Entraînement à la Meilleraie 19h		Entraînement à la Meilleraie 19h	Entraînement 10h30 à la Meilleraie + Bouffe + palet/pétanque	Tournoi à la Meilleraie avec St Léger Bégrolles, Chanteloup, La Chataigneraie 2, La Gaubretière, Fc3m 1 et 2
Préparation Physique Spécifique	34 Du 21 au 27/08		Entraînement à Menomblet 19h30	Opposition Interne		Entraînement à la Menomblet 19h30		Coupe A à Menomblet Amical B contre la Gaubretière 2 et st paul 2
	35 Du 28 au 3/09		Entraînement à Menomblet 19h30	Amical A contre Cheffois st Maurice 2		Entraînement à Menomblet 19h30		Coupe A à Menomblet Amical B contre Pouzauges 3
	36 Du 4 au 10/09		Entraînement à Montoumais 19h30	Amical A contre Pouzauges 2		Entraînement à Montoumais 19h30		Coupe A à Menomblet Amical B Mouchamps et-C
<b>Affûtage</b>	37 Du 11 au 17/09		Entraînement à Montoumais 19h30			Entraînement à Montoumais 19h30		Championnat

## **FC 3M 2017/18 :**

« On ne devient homme qu'en se surpassant » (Aristote)

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 18 juillet ainsi que notre reprise collective à partir du 10 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 12/08, 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](mailto:decoudreflorent@yahoo.fr)

**Bonnes vacances à tous.  
Vive le FC3M**