



Préparation saison 2023/2024

Ce programme individuel est à suivre entre le 07 août et le 19 août (2 semaines). Surtout n'oublie pas de t'étirer et de boire de l'eau régulièrement. La préparation individuelle a pour but de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques à travers les entraînements et les matches de reprise, cela te permet aussi de reprendre les entraînements dans une forme physique convenable afin de prendre du plaisir.

A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise !!!

Préparation Individuelle

Lundi 7 Août	Mardi 8 Août	Mercredi 9 Août	Jeudi 10 Août	Vendredi 11 Août	Samedi 12 Août
FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	CHALLENGE à définir!!!
Lundi 14 Août	Mardi 15 Août	Mercredi 16 Août	Jeudi 17 Août	Vendredi 18 Août	Samedi 19 Août
FOOTING 30 MIN JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	FOOTING 30 MIN JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	FOOTING 30 MIN JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	CHALLENGE à définir!!!

Préparation Collective Août/Septembre (4 semaines)

S1 : Reprise entraînement	S2 : Entraînement	S3 : Entraînement	S4: Entraînement
LUNDI 21 17H/18H30	LUNDI 28 17H/18H30	LUNDI 04 18H/19H15	LUNDI 11 18H/19H15
Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
MERCREDI 23 17H/18H30	MERCREDI 30 17H/18H30	MERCREDI 06 17H/18H45	MERCREDI 13 17H/18H45
Entraînement	Entraînement	Entraînement	REPRISE DU CHAMPIONNAT SAMEDI 16
VENDREDI 25 17H/18H	VENDREDI 01 17H/18H	VENDREDI 08 17H/18H	
Match Amical SAMEDI 26 2 à 3 équipes contre les Ponts de cé Match à 10h30 à l'extérieur	Match Amical SAMEDI 02 2 à 3 équipes contre Andard et ??? Match à 10h30 au Foyer	Match Amical + Tournoi au SCA (1 équipeU13) SAMEDI 09 Match contre Montreuil Juigné et Chatelais Nyoiseau à 10h30 au Foyer	

Les jours et horaires d'entraînements pour le reste de l'année seront: **Lundi 18h-19h15 et Mercredi 17h-18h45**

Prévoir une paire de basket pour aller courir, sans oublier la gourde et votre tenue (maillot, short, chaussettes, chaussures et protèges tibia)

BONNE VACANCES A TOUS, L'EQUIPE ENCADRANTE U12/U13.