

## PREPARATION AS BELUGAS - SAISON 2019-2020

**A partir du Samedi 13 Juillet :**

**Programme obligatoire de remise en forme individuel - Footing à rythme régulier & renforcement musculaire**

Séance 1 : 20 mn + 2\*15 pompes + gainage 30s (ventral-latéral G & D) + abdos droits + obliques 2 séries de 20

Séance 2 : 30 mn + 2\*20 pompes + gainage 45s (ventral-latéral G & D) + abdos droits + obliques 2 séries de 30

Séance 3 : 40 mn + 2\*20 pompes + gainage 1mn (ventral-latéral G & D) + abdos droits + obliques 2 séries de 30

**Séance 4 : 10 mn + 20 mn (alterner 2mn rythme normal - 2mn rythme soutenu)-5mn +renforcement séance 3**

**Séance 5 : 10 mn + 30 mn (alterner 2mn rythme normal - 2mn rythme soutenu)-5 mn +renforcement séance 3**

**Etirements à chaque séance** (Etirer tous les groupes musculaires du bas vers le haut) + **hydratation**

Mollets - Ischios - Quadriceps - Fessiers - Adducteurs - Dos

**Début des Entraînements : 19h précise !!!**

**Prévoir Baskets et chaussures de foot à chaque séance**

|           |                     | EQUIPE A  | EQUIPE B                    | EQUIPE C        |
|-----------|---------------------|---|-----------------------------|-----------------|
| SEMAINE 1 | Lundi 29 Juillet    | Entraînement 1  | Entraînement 1              | Entraînement 1  |
|           | Mardi 30 Juillet    | Entraînement 2  | Entraînement 2              | Entraînement 2  |
|           | Mercredi 31 Juillet |   |                             |                 |
|           | Jeudi 1er Août      | Entraînement 3  | Entraînement 3              | Entraînement 3  |
|           | Vendredi 2 août     | Run & Bike + Barbecue (18h45 au stade de la falaise à Etel) |                             |                 |
|           | Samedi 3 Août       |   |                             |                 |
|           | Dimanche 4 Août     |   |                             |                 |
| SEMAINE 2 | Lundi 5 Août        | Entraînement 4  | Entraînement 4              | Entraînement 4  |
|           | Mardi 6 Août        | Entraînement 5  | Entraînement 5              | Entraînement 5  |
|           | Mercredi 7 Août     |   |                             |                 |
|           | Jeudi 8 Août        | Entraînement 6  | Entraînement 6              | Entraînement 6  |
|           | Vendredi 9 Août     |   |                             |                 |
|           | Samedi 10 Août      | Match Amical Kervignac A                                    | Match Amical Kervignac B    |                 |
|           | Dimanche 11 Août    |   |                             |                 |
| SEMAINE 3 | Lundi 12 Août       | Entraînement 7  | Entraînement 7              | Entraînement 7  |
|           | Mardi 13 Août       | Match Amical Landaul A                                      | Match Amical Landaul B      |                 |
|           | Mercredi 14 Août    | Entraînement 8  | Entraînement 8              | Entraînement 8  |
|           | Jeudi 15 Août       |   |                             |                 |
|           | Vendredi 16 Août    | Match Amical Plougoumelen                                   | Match Amical Erdeven - Etel |                 |
|           | Samedi 17 Août      |   |                             |                 |
|           | Dimanche 18 Août    |   |                             |                 |
| SEMAINE 4 | Lundi 19 Août       | Entraînement 9  | Entraînement 9              | Entraînement 9  |
|           | Mardi 20 Août       |   |                             |                 |
|           | Mercredi 21 Août    | Match Amical Guidel   | Match Amical Crac'h         |                 |
|           | Jeudi 22 Août       |   |                             |                 |
|           | Vendredi 23 Août    | Entraînement 10   | Entraînement 10             | Entraînement 10 |
|           | Samedi 24 Août      |   |                             |                 |
|           | Dimanche 25 Août    | Coupe de France   | Match Amical                |                 |
| SEMAINE 5 | Lundi 26 Août       |   |                             |                 |
|           | Mardi 27 Août       | Entraînement 11   | Entraînement 11             | Entraînement 11 |
|           | Mercredi 28 Août    |   |                             |                 |
|           | Jeudi 29 Août       | Entraînement 12   | Entraînement 12             | Entraînement 12 |
|           | Vendredi 30 Août    |   |                             |                 |
|           | Samedi 31 Août      |   |                             |                 |
|           | Dimanche 1er Sept.  | Coupe de France   | Match Amical                |                 |

A partir de la semaine du 2 Septembre, entraînement tous les **Mardis et Jeudis - Championnat le 8 Septembre**

**Prévenir en cas d'absence**

Le Guen Erwan, responsable équipe A : 06-63-39-50-03

Le Gloanic Mickael, responsable équipe B : 06-03-16-88-55

Bouteloup Cyrille, responsable équipe C : 06-89-48-51-30