

Programme individuel Séniors

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
A T H L E T I S A T I O N	<u>Semaine 1</u>	Mardi 18 Juillet : Travail de course 30 mins footing 140-160 pulsations + 30 abdos crunchs (2 séries) + 2 séries 1 min gainage ventral	
	Du 17 au 21 Juillet	Jeudi 20 Juillet : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations + 40 abdos obliques (2 séries)+ 3 séries 1 min gainage ventral	
	<u>Semaine 2</u>	Lundi 24 Juillet : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations 5 séries de 1 min de gainage ventral avec 1 min de récup	
	Du 24 au 28 Juillet	Mercredi 26 Juillet : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos crunchs (2 séries) + 40 obliques (2 séries) + 3 séries 1 min 30 de gainage ventral avec 1 min de récup	
		Vendredi 28 Juillet : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos crunchs (3 séries) + 40 obliques (3 séries) + 3 x 10 pompes	
	<u>Semaine 3</u>	Lundi 31 Juillet : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos crunchs (3 séries) + 40 obliques (3séries) + 3 x 10 pompes + 3 x 1 min30 gainage ventral	
	Du 31 Juillet au 03 Août	Mercredi 02 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit – Pied gauche , reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 30 abdos crunchs (3 séries) + 40 obliques (3 séries) 3 x 10 pompes + gainage à droite 30 sec + gainage à gauche 30 sec (3 séries)	
		Jeudi 03 Août : REPRISE ENTRAINEMENT à 20 h 00 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot	
	En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir !!!		

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort

REPRISE SAISON 2023-2024**Seniors Saint Sylvain d'Anjou**

Jeudi	03-août	REPRISE ENTRAINEMENT 20h00 (début !!!) Baskets et chaussures de foot pour tous les entrainements de début de saison	
Vendredi	04-août	Entraînement 20h00	
Lundi	07-août	Entraînement 20h00	
Mercredi	09-août	Entraînement 20h00	
Vendredi	11-août	Match Amical DOUE LA FONTAINE – SAINT SYLVAIN D'ANJOU 20 joueursA DOUE LA FONTAINE	
Mercredi	16-août	Entraînement 20h00	
Vendredi	18-août	Entraînement 20h00	
Samedi	19-août	STAGE Entraînement à 10 h 30 Prévoir Pique Nique	Match Amical à 16 h 00 contre Seiches pour l'équipe B Match Amical à 18 h 00 contre Seiches pour l'équipe A
Dimanche	20-août	STAGE Entraînement à 10 h 30	Barbecue + Palets, Pétanque...
Lundi	21-août	Entraînement 20h00	
Mercredi	23-août	Match amical Equipe A contre Andard à SAINT SYLVAIN D'ANJOU Match Amical U19 contre Montreuil Juigné à SAINT SYLVAIN D'ANJOU	
Jeudi	24-août	Match amical Equipe B contre BaunéEquipe C contre MURS ERIGNE	
Vendredi	25-août	Entraînement 20h00	
Dimanche	27-août	Coupe de France Equipe A	Match amical équipe B à Match amical équipe C contre Pellouailles Samedi 26 Aout U 19 contre U 17
Mercredi	30-août	Entraînement 20h00	
Vendredi	01-sept	Entraînement 20h00	
Samedi	02-sept	U 19 GAMBARDELLA	
Dimanche	03-sept	Coupe de France Equipe A	Match amical équipe B Match amical équipe C

Prévoir Bouteille d'eau individuelle tout au long de la saison !!!!

En cas d'absence pensez à prévenir : Sébastien : 06-81/30/50/05 / Olivier : 06-24-22-61-01
Jérôme : 06-61-47-00-75 / Guillian : 07-77-67-27-85