

PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE AVEC BENJAMIN

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Lundi 15 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 17 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 19 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Lundi 22 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 24 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 26 Juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Lundi 29 juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 31 juillet	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 02 Août	19h30 – 20h45	Préparation athlétique avec BENJAMIN

OU

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL

Semaine du 15 au 21 juillet 2019

- 3 séances par semaine de courses continues (20 à 30 minutes de courses rythmées)
- 3 séances par semaine de gainage + abdos + 2 séries de 10 pompes (postures 15 sec.repos 5 sec.)
- Etirements à la fin de chaque séance.

Semaine du 22 juillet au 28 juillet 2019

- 3 séances de courses intermittentes
- Je cours 50m (½ terrain), je marche 20 à 30m (20 répétitions, 2 à 4 séries)
- Je cours 100m, je marche 50m (10 à 12 répétitions)
- Je cours 30'', je récupère 30'' (idem sur 25'', 20'', 15'')
- Je travaille en déficit de récupération 30''/15'', 20''/10'', 10''/ 5''
- Jonglages enchaînements sur 15 minutes (sans arrêter)
- Etirements tenir posture 10 à 15 sec. (fin de séances)
- 3 séances de gainage + abdos + 2 séries de 10 pompes (postures 15 sec.repos 5 sec.)

Semaine du 29 juillet au 04 août 2019

- 4 séances de courses intermittentes (séries de 8 à 10 minutes)
- Jonglages enchaînements sur 15 minutes
- Etirements tenir posture 10 à 15 sec. (fin de séances)
- 4 séances de gainage + abdos + 2 séries de 10 pompes (postures 15 sec.repos 5 sec.)

BOIRE beaucoup d'eau, ne pas courir si fatigué ou s'il fait trop chaud, avoir de bonnes chaussures.

REPRISE A.S. ATTIGNAT - SAISON 2019/2020 SENIORS HOMMES

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Lundi 05 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mercredi 07 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Week-end du 09 au 11 Août	Horaire à définir	Match amical Equipe 1
Lundi 12 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mercredi 14 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Week-end du 16 au 18 Août	Horaire à définir	Matchs amicaux Equipes 1 et 2
Lundi 19 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mercredi 21 Août	19h30 – 21h00	Matchs amicaux Equipes 1 et 2 et Entraînement Equipe 3
Vendredi 23 Août	19h30 – 21h00	Entraînement Equipes 1 et 2 et Match amical Equipe 3
Dimanche 25 Août	15h00	1er Tour Coupe de France Equipe 1
Mercredi 28 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Vendredi 30 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Dimanche 01 Septembre	15h00	2ème Tour Coupe de France ou Match amical

REPRISE A.S. ATTIGNAT - SAISON 2019/2020 SENIORS FEMININES

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Mardi 06 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 08 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mardi 13 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mardi 20 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 22 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mardi 27 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 29 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Samedi 31 Août	Horaires à définir	Amical

Prévoir les baskets pour la reprise collective dès le 15 juillet.

Merci de dire **rapidement** vos disponibilités pour les tournois et les matchs, afin de prévoir à l'avance.

Pour cela, contacter Benjamin PERRET.

Pour les matchs de préparations, les dates vous seront données en temps voulu.