

Préparation avant la reprise

Du 1er juin au 15 juin	repos complet	
Du 16 au 1 juillet	footing 1 à 2 x/semaine allonger progressivement le parcours (distance et durée)	durée : 30 à 45'
	abdos et gainage, après le footing	durée : 30'
Du 1 au 15 juillet	footing 2 x/semaine varier le parcours : plat, accidenté, sable, forêt. augmenter la difficulté au fur et à mesure	durée : 45'
	abdos et gainage	durée : 30'
	pompes et tractions	durée : 30'
	ou séance de muscu : travail en charge légère, séries avec beaucoup de répétitions, privilégier le dynamisme et l'explosivité, objectif de renforcement musculaire. Travail sur le haut du corps : trapèze, dos, épaules, biceps, triceps, pectoraux.	
Du 16 au 31 juillet	footing 2 x/semaine	durée : 45'
	entraînement vitesse	
	echauffement au préalable et travail sur 3 distances	3 x(10 x 15m) départ 30"
	récupérations entre les répétitions sur place	3 x(15 x 10m) départ 30"
	récupérations entre les séries 3'	3 x(20 x 5m) départ 20"
<u>Reprise le 23</u>	étirements après la séance	
	abdos et gainage	durée : 30'
	pompes et tractions	durée : 30'
	ou séances de muscu, travail avec charge lourde, travail en force, séries courtes donc peu de répétitions (de 12 à 8)	
du 1er au 15 août	alternance : endurance, vitesse, plio et renforcement musculaire	

- Pensez à boire, avant, pendant et après chaque séance
- Prévenez moi de vos vacances (départ et retour), ainsi que la date de votre reprise
- Pour une préparation spécifique, vacances prolongées, compétition extra rugby, retour de blessures, etc... appelez moi ou mail,
- **Reprise des entrainements le vendredi 23 juillet au stade à 19h30.**
- RDV tous les lundi au parcours de santé à Maldières, mercredi et vendredi au stade, nous partirons courir à 19h45 précisément, les vestiaires seront fermés à clefs, merci de venir à l'heure
- Visite médicale à l'infirmerie les 25, 27 août et 1er septembre,

Stage de préparation le 28 et 29 août : travail des lancements de jeu, présentation du projet de jeu, de l'encadrement, des nouveaux joueurs, et des objectifs de la saison.

Match amical le 5 septembre, reprise du championnat prévu le 12 ou 19 septembre.

Bonnes vacances à tous et à très vite.

Kévin

ps : doucement sur la bibine et la merguez