

EDUCATEURS		Programme estival Saison 2020 - 2021 U19 - Seniors			
SIDIBE Simballa 07 60 26 75 62 <hr style="border-top: 1px dashed green;"/> BLOUIN Ludovic 06 22 95 41 13					
N°	DATES	HEURES		LIEUX	SEANCES - MATCHS - STAGE
		DEBUT	FIN		
1	3 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
2	4 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
3	6 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
4	7 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
5	9 Aout	15H	16H30	SOMLOIRE	SOMLOIREYZERNAY A - JF A
6	11 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
7	12 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé MORTAGNE	JF A - MORTAGNE A MORTAGNE B - JF B
8	14 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
9	16 Aout	15H	16H30	Bordage luneau Synthé	OPPO INTERNE U19 + SENIORS
10	18 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
11	19 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
12	21 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
13	23 Aout	15H	16H30	LA TESSOUALLE	TESSOUALLE A - JF A
14	25 Aout			SAINT LAURENT	SAINT LAURENT U19 - JF U19
15	26 Aout	19H30	21H30	Bordage luneau Synthé	
16	29 Aout	8H30		ENTRAINEMENT MATCH AMICAL	STAGE LONGEVILLE
17	30 Aout		20H	SEANCE MATINALE APRES MIDI LIBRE	
18	02-sept	20H30	22H	Bordage luneau Synthé	
19	04-sept	19H30	21H	Bordage luneau Synthé	
20	06-sept				COUPE PAYS DE LA LOIRE
21	09-sept	20H30	22H	Bordage luneau Synthé	
22	11-sept	19H30	21H	Bordage luneau Synthé	

Programme de reprise avant les séances collectives

1	20-juil	1ère Séance : 20 minutes de footing - allure faible
2	21-juil	2ème Séance : 20 minutes de footing - allure faible
3	22-juil	3ème Séance : 25 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
4	23-juil	4ème Séance : 30 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
5	24-juil	5ème Séance : 30 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
Week end = Repos Partiel		Faire des gainages en fonction de votre état de fatigue. Ne pas rester totalement inactif
8	27-juil	6ème Séance : 35 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
9	28-juil	7ème Séance : 35 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
10	29-juil	8ème Séance : 40 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
11	30-juil	9ème Séance : 45 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
12	31-juil	10ème Séance : 45 minutes de footing - allure faible - Gainage suivant votre état de fatigue (voir le programme de gainage ci-dessous)
Week end = Repos Partiel		Dernier week end avant la reprise collective. Faites quelques exercices de gainages et si vous avez du mal à tenir 45 minutes de footing à faible allure, n'hésitez pas à vous rapprocher le plus possible de cet objectif



GAINAGE – SEANCE TYPE



Suivant votre forme et vos sensations, moduler l'ordre et les répétitions de ces 12 ateliers

La pratique du gainage renforce la ceinture abdominale ce qui favorise la tonicité du dos et des abdominaux. Le renforcement musculaire du tronc permet d'éviter le mal de dos et d'optimiser la foulée.

Observer un repos d'environ 30s entre chaque exercice.

L'idée n'est pas de faire tous ces exercices d'une traite, mais d'y aller progressivement.

Pour ceux qui le peuvent, n'hésitez pas à faire une série le matin et un autre le soir de façon routinière.

L'objectif majeur est d'être capable de tenir 45 minutes de footing à faible allure.

Bonnes vacances à tous. Profitez en pour pratiquer d'autres sports (Tennis, vélo...etc) et vous ressourcer.