

PROGRAMME DE REMISE EN CONDITION PHYSIQUE

PROGRESSIVE DURANT LA TREVE

SAISON 2010-2011

Semaine du 12 au 18 /07 :

- >Lundi 1x30' puls 120-140
- >Mercredi 1x45' puls 120-140
- >Vendredi 1x60 ' puls 120-140

Semaine du 19 au 25/07 :

- >Lundi 1x60 ' puls 120-140
- >Mercredi 2x25' puls 140-160
- >Vendredi 3x20' puls 140-160

Semaine du 26/07 au 01/08 :

- >Lundi 2x35 puls 120-140
- >Mercredi 3x25 puls 120-140
- >Vendredi 2x40 puls 140-160

Semaine du 02 au 04/08

REPOS

**Chaque séance doit être complétée par un renforcement musculaire (abdos,lombaire)
Et beaucoup d'étirements.**

Attention !: Durant ces 3 semaines, je te demande:

De respecter au mieux le programme afin que nous puissions reprendre les entraînements à un niveau plus avancé.

Quelques précautions: attention: - à la chaleur(courir le matin ou le soir)
-aux surfaces dures
-surveiller le poids!

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS LE 05 AOUT A PAUL BERT A 18H30

DRISS (06.50.60.20.53) NABIL(06.22.28.69.25) MONSOUR(06.78.15.71.27)

CALENDRIER REPRISE ENTRAINEMENT

AOÛT/SEPTEMBRE		LIEU	HEURE
JEUDI 05/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	18 H 30
VENDREDI 06/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	18 H 30
SAMEDI 07/08	STAGE	TROIS FONTAINES	18 H 30
DIMANCHE 08/08	STAGE	TROIS FONTAINES	18 H 30
LUNDI 09/08	REPOS		18 H 30
MARDI 10/08	MATCH AMILLY	(A VOIR)	18H 00
MERCREDI 11/08	REPOS		
JEUDI 12/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
VENDREDI 13/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
SAMEDI 14/08	MATCH	CHAINGY	18 H 00
DIMANCHE 15/08	REPOS		
LUNDI 16/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
MARDI 17/08	MATCH DUVET	(A VOIR)	18 H 00
MERCREDI 18/08	REPOS		
JEUDI 19/08	MATCH CHAINGY	CHAINGY	18 H 00
VENDREDI 20/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
SAMEDI 21/08	REPOS		
DIMANCHE 22/08	REPOS		
LUNDI 23/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
MARDI 24/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
MERCREDI 25/08	REVUE D'EFFECTIF	3 Fontaines	18 H 00
JEUDI 26/08	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
VENDREDI 27/09	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
SAMEDI 28/09	REPOS		19 H 30
DIMANCHE 29/09	COUPE DE FRANCE		
LUNDI 30/09	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
MARDI 31/09	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
MERCREDI 01/09	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
JEUDI 02/09	REPOS		
VENDREDI 03/09	ENTRAINEMENT	PAUL BERT	19 H 30
SAMEDI 04/09	REPOS		
DIMANCHE 05/09	CHAMPIONNAT		

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

PERSONNEL

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Lieu :

Nationalité :

Nombre d'enfants :

Situation :

Tel :

Port :

Email :

PROFESSIONNEL :

Profession(s) :

Horaires :

Relation (sponsoring, évènementiel,...) :

Vacances (à l'année) :

AFPS : OUI-NON :

SPORTIF

Poste 1 :

2 :

Taille :

Poids :

Fréquence cardiaque au repos

Niveau joué : - plus haut :

- deux dernières années :

Depuis quand au club :

Club quitté :

Blessure(s) :

Opération(s) :

Précisez lesquels :

Objectif personnel (individuel) :

Projet (collectif) :

Investissement dans le club : (educ, dirigeant, arbitre,...) :

Qualité(s) :

Faiblesse(s) :

Autre(s) discipline(s) :