

PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE AVEC BENJAMIN

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Lundi 27 Juillet	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 29 Juillet	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 31 Juillet	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Lundi 03 Août	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 05 Août	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 07 Août	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Lundi 10 Août	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Mercredi 12 Août	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN
Vendredi 14 Août	Horaire à définir	Match amical DOMBES US / ASA 1

OU

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL

Semaine du 27 Juillet au 02 Août 2020

- 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 03 Août au 09 Août 2020

- 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 10 Août au 16 août 2020

- 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 2020/2021 SENIORS MASCULINS

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Lundi 17 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Mercredi 19 Août	Horaire à définir	Match amical FOB / ASA 1
	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 2 et 3
Vendredi 21 Août	20h00	Match amical MANZIAT 1 / ASA 1
	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 2 et 3
Lundi 24 Août	19h30 – 21h00	Entraînement / Spécifique gardiens
Mercredi 26 Août	19h30 – 21h00	Entraînement / Spécifique gardiens
Vendredi 28 Août	Horaire à définir	Match amicaux ASA 1 / VEYLE SAONE 2 et ASA 2 / VEYLE VIEUX JONC
	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 3
Lundi 31 Août	19h30 – 21h00	Entraînement / Spécifique gardiens
Mercredi 02 Septembre	Horaire à définir	Match amical ASA 1 / PRF 1
	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 2 et 3
Vendredi 04 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 1 et ASA 3
	Horaire à définir	Match amical ASA 2 / PRF 2
Dimanche 06 Septembre	15h00	1er Tour Coupe de France ASA 1
Mercredi 09 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Vendredi 11 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement ASA 1
	Horaire à définir	Match amicaux ASA 2 et ASA 3
Dimanche 13 Septembre	15h00	2ème Tour Coupe de France ASA 1 ou Match amical

Prévoir les baskets pour la reprise collective dès le 27 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.