

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	19h30 – 21h00	Préparation athlétique avec BENJAMIN

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 FEMININES

JOURS	HORAIRES	DESCRIPTION
Mardi 18 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 20 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Samedi 22 Août	Horaire à définir	Match amical ASA 1 / JURA SUD
Mardi 25 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 27 Août	19h30 – 21h00	Entraînement
Vendredi 28 Août	Horaire à définir	Match amical ASA 1
Mardi 1er Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 03 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Samedi 5 Septembre	Horaire à définir	Match amical ASA 1 / PVFC
Mardi 08 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 10 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Samedi 12 Septembre	Horaires à définir	Matchs amicaux ASA 1 / Bord de Saône 1 et ASA 2 / Bord de Saône 2
Mardi 15 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Jeudi 17 Septembre	19h30 – 21h00	Entraînement
Samedi 19 Septembre	Horaire à définir	Match amical ASA 2
Dimanche 20 Septembre	15h00	Coupe de France ASA 1

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.