

FC QUIMPERLE : saison 2010-2011 (U17)



Bonjour,

La saison 2010-2011 est terminée et déjà il faut penser à la prochaine !

Aussi, nous t'informons que la reprise de l'entraînement est prévue le :

**Le Jeudi 12 août 2010 à 18h au stade Kervidanou
(prévoir tennis, chaussures de foot moulées et une bouteille d'eau)**

Tu trouveras ci-joint la programmation d'avant-saison ainsi que le **programme de reprise progressive individuelle (5 sorties)** afin d'être compétitif et ambitieux dès la reprise.

De ton sérieux et de ton engagement personnel dépend en grande partie la réussite de la saison à venir.

En cas d'absence à la reprise, nous prévenir impérativement aux numéros ci-dessous.

En attendant de te retrouver sur le terrain, passes de très bonnes vacances.

Thierry GUILLOU (06 86 76 66 41)

Pascal CAGNEC (06 32 05 32 10)

Programme progressif de reprise individuelle

Semaine 30

- **Mardi 27 juillet** : 1 x 25 minutes de footing à allure modérée (+ étirements)
- **Vendredi 30 juillet** : 2 x 20 minutes de footing à allure modérée (+ étirements)

Semaine 31

- **Mardi 3 août** : 1 x 35 minutes de footing à allure modérée (+ 2x15 abdos + étirements)
- **Vendredi 6 août** : 1 x 40 minutes de footing à allure modérée (+ 2x15 abdos + étirements)

Semaine 32

- **Lundi 9 août** : 2 x 20 minutes de footing à allure modérée (+ 2x20 abdos + étirements)

Reprise le Jeudi 12 août 2010 à 18h au stade Kervidanou

Ce programme de reprise te permettra d'éviter les blessures d'avant-saison et d'être rapidement prêt pour effectuer les séances d'entraînement avec ballon.

AOÛT			
J	12	reprise – entraînement	18h
V	13		
S	14		
D	15		
L	16	entraînement	18h
M	17	entraînement	18h
M	18		
J	19	entraînement	18h
V	20		
S	21	entraînement	10h
D	22		
L	23	entraînement	18h
M	24		
M	25	Amical - Riantec OC (2 équipes)	
J	26	entraînement	
V	27	entraînement	
S	28	Amical – CEP Lorient (2 équipes)	
D	29		
L	30		
M	31	entraînement	18h

SEPTEMBRE			
M	1	Amical - AS Lanester (2 équipes)	
J	2	entraînement	18h
V	3		
S	4	Amical – SM Douarnenez (2 équipes)	
D	5		
L	6		
M	7	entraînement	18h
M	8		
J	9	entraînement	18h
V	10		
S	11		
D	12		
L	13		
M	14	entraînement	18h
M	15		
J	16	entraînement	18h
V	17		
S	18		
D	19		

