



Bonjour,

Le bilan de la saison est à peine terminé qu'il faut déjà se projeter pour faire mieux lors de l'exercice prochain.

Pour ces raisons, nous t'invitons

- à faire vérifier ton squelette et ton corps chez un ostéopathe avant le 15 juillet.
- à suivre individuellement le préprogramme athlétique.
- à prendre conscience de l'intérêt de la préparation collective et en particulier le stage qui conditionne la suite (cf. programme)
- à la reprise collective le Lundi 10 Août.

A bientôt pour l'aventure sportive et humaine !

Laurent et Samuel



## Pré-Programme Individuel

**Semaine 30 :** 3 séances (Footing 20' + étirements + footing 20' + abdos + 5' décrassage)

**Semaine 31 :** 1 séance idem semaine 30

2 séances (footing 20' + étir. + 20' dont 2 fois 3' à rythme soutenu + abdos + 5' décr.)

**Semaine 32 :** 2 séances idem semaine 31

1 séance (footing 20' + étir. + 20' dont 4 fois 2' à rythme soutenu + abdos + 5' décr.)

## Programme collectif :

Lundi 10 Août	Entraînement 19h30	
Mercredi 12 Août	Entraînement 19h30	
Vendredi 14 Août	Entraînement 19h30	
Lundi 17 Août	Entraînement 19h30	
Mercredi 19 Août	Entraînement 19h30	
Vendredi 21 Août	Entraînement 19h30	
Samedi 23 Août	Stage à Ste Anne d'Auray + Match prépa n°1 – Equipe A	Ste Anne d'AURAY
Dimanche 24 Août	Stage à Ste Anne d'AURAY	
Mardi 25 Août	Entraînement 19h30	
Mercredi 26 Août	Match de prépa n°2 – Equipe A	Lavau A
	Entraînement 19h30 pour le reste du groupe	
Vendredi 28 Août	Entraînement 19h30	
Dimanche 31 Août	Coupe de France n°1 – Equipe A	?
	Match de prépa n°1 – Equipe B	Ste Reine de Bret. B
Lundi 31 Août	Entraînement 19h30	
Mercredi 2 sept	Entraînement 19h30	
Vendredi 4 Sept	Entraînement 19h30	
Dimanche 6 Sept	Coupe de France n°2 – Equipe A	?
	Match de prépa n°2 – Equipe B	St Joachim BS B
Lundi 7 Sept	Entraînement 19h30	
Mercredi 9 Sept	Entraînement 19h30	
Vendredi 11 Sept	Entraînement 19h30	
Dimanche 13 Sept	Coupe de France n°3 – Equipe A	?
	Coupe de District n°1 – Equipe B	?
	Coupe de district n°1 – Equipe C	?
Mercredi 16 Sept	Entraînement 19h30	
Vendredi 18 Sept	Entraînement	
Dimanche 20 Sept	Reprise Championnat – Equipe A-B et C	?
Mercredi 24 Sept	Entraînement 19h30	
Vendredi 26 Sept	Entraînement 19h30	