

Programme de reprise U18

2017/2018

17/18 Août	Reprise de l'entrainement collectif au stade Jules Ladoumègue 19H30	
21 Août	Entrainement collectif au Stade Jules Ladoumègue 19H30	
22 Août	Match amical contre Chitenay	
24/25 Août	Entrainement collectif au Stade Jules Ladoumègue 19H30	
26 Août	Match amical à Déols	
28 Août	Opposition contre U16 du SOR	
29 Août	Entrainement collectif au stade Jules Ladoumègue 19H30	
31Août 1Septembre	Entrainement collectif au stade Jules Ladoumègue 19H30	
2 Septembre	Tournoi à Chitenay	

Pour la préparation physique voir prépa de la PH.

Pour plus d'info contacter Vincent RUNHKE : 06 16 11 60 83

15 avenue de Paris • 41200 ROMORANTIN-LANTHENAY Tél : 02 54 76 22 23 • Fax : 02 54 76 87 27 • sor@romorantin.fr



REPRISE U15 SAISON 2017/2018.

Lundi 21 Août 16h00/18h00 entraînement Vivier. Mercredi 23 Août 17h00/19h00 entraînement Vivier. Vendredi 25 Août 17h00/19h00 entraînement Vivier.

Mardi 29 Août 18h00/19h30 entraînement Vivier.

**Mercredi 30 Août match Amical A Vineuil 16h00. (RDV14H00 AU SIEGE).

Vendredi 1er Septembre 18h00/19h30 entraînement Vivier.

Samedi 2 Septembre match amical A Mer. Horaire a confirmer.

Mardi 5 septembre 18h00/19h30 entraînement Vivier.

**Mercredi 6 Septembre match amical A Chambray 16h00. (RDV 14H00 SIEGE).

Vendredi 8 Septembre 18h00/19h3 entraînement Vivier. Samedi 9 Septembre match amical /Vierzon. Lieu et horaire a determiner.

Reprise avec les U14 aux jours et horaires catégorie pour l'année à Vivier (début de séance/fin de séance) :

Mardi 18h00/19h30 Mercredi 16h30/18h00 Vendredi 18h00/19h30

Prévoir sur chaque séance équipement complet (protèges tibias,...), bouteille d'eau, nécessaire de douche.

**Pour les Mercredis 30 Août et 06 Sept, merci par avance de me communiquer le plus tôt possible si disponible et si des parents peuvent acccompagner pour le déplacement.

Barre Benoit 06/79/72/76/99.

15 avenue de Paris • 41200 ROMORANTIN-LANTHENAY Tél : 02 54 76 22 23 • Fax : 02 54 76 87 27 • sor@romorantin.fr





PLANNING REPRISE SENIORS R3

DATE	PROGRAMME	
	Activités sportives diverses et variées suivant les préférences et possibilités de pratiques de chacun	
	(Vélo, tennis, natation, randonnéepétanque apéro)	
24-juil.	Courses 20 minutes + gainage + étirements	
26-juil.	Courses 20 minutes + gainage + étirements	
28-juil.	Courses 25 minutes + gainage + étirements	
30-juil.	Courses 30 minutes + gainage + étirements	
1-août	Courses 2 x 20 minutes + gainage + étirements	
3-août	Courses 2 x 25 minutes + gainage + étirements	
5-août	Courses 2 x 25 minutes + gainage + étirements	
8-août	Courses 40 minutes (sous forme fartleck*) + gainage + étirements	
10-août	Reprise entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h	
11-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h	
14-août	Courses 45 minutes + gainage + étirements	
16-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h	
18-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h	
19-août	Match amical contre ?	
22-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h30	
23-août	Match amical contre Selles US PH	
25-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h30	
26-août	Match amical contre Déols FC PH	
29-août	Entrainement collectif Stade Ladoumègue début 19h30	
30-août	Match amical contre Beaugency Lusitanos PH	

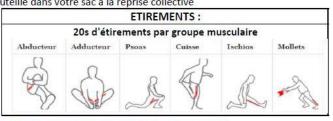
^{*}Fartleck : 10 minutes échauffement ensuite alternés 1 minute course élevée 2 minutes course moyenne finir 5 minutes récupération.

N'oubliez pas les crampons, les baskets, la gourde ou bouteille dans votre sac à la reprise collective

GAINAGE:

3 fois: 30s face / 20s repos / 30s gauche / 20s repos / 30s droite

NE PAS OUBLIER



IMPORTANT DE REALISER LE PROGRAMME DE PRE-REPRISE POUR EVITER LES BLESSURES MUSCULAIRES ET ETRE PRÊT POUR LA REPRISE COLLECTIVE

"LE SUCCES NE S'INVENTE PAS, IL SE CRONSTRUIT !!!!!!"

Tél: 02 54 76 22 23 · Fax: 02 54 76 87 27 · sor@romorantin.fr



PLANNING REPRISE U 16 DH

M 23/08	entraînement 14 h
J 24/08	entraînement 14 h
V 25/08	match contre Chitenay 17 h
S 26/08	repos
D 27/08	repos
L 28/08	match 19 h à Vivier
M 29/08	entraînement
M 30/08	match contre Déols
M 31 /08	entraînement
V 01/09	match contre Fleury-les-Aubrais
S 02/09	repos
D 03/09	repos
L 04/09	entraînement
M 05/09	entraînement
M 06/09	match contre Vierzon ou entraînement
J 07/09	entraînement
V 08/09	entraînement
V 09/09	1er match championnat

Reprise individuellement le 10 août / tous les 2 jours course 45 mn + gainage

Reprise championnat le 9 septembre