



Programme de reprise U18

2017/2018

17/18 Août	Reprise de l'entraînement 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 1 Septembre	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



Sologne Olympique Romorantin

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. (RDV 14H00 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 18h00/19h30 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 accompagner pour le déplacement.

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



Sologne Olympique Romorantin

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, randonnée...pétanque 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 fartleek*) + gainage + étirements
10-août	Reprise entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h
11-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h
14-août	Courses 45 minutes + gainage + étirements
16-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h
18-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h
19-août	Match amical contre ?
22-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h30
23-août	Match amical contre Selles US PH
25-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h30
26-août	Match amical contre Déols FC PH
29-août	Entraînement collectif Stade Ladoumègue début 19h30
30-août	Match amical contre Beaugency Lusitanos PH

*Fartleek : 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

ETIREMENTS :

20s d'étirements par groupe musculaire



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 CONSTRUIT !!!!!"



Sologne Olympique Romorantin

15 avenue de Paris • 41200 ROMORANTIN-LANTHENAY

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