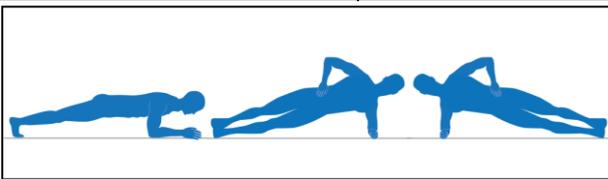
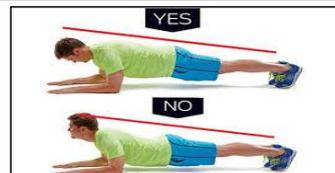


**SAISON 2020-2021**  
**PLANNING DE PRE-SAISON**

**Pôle Formation**  
**U16-U18-U19**

DATE	U16	U18	U19
	<b>PROGRAMME DE REMISE EN FORME</b>		
Lundi 20 Juillet 2020	Footing : 2x15 min en aisance respiratoire (pouvoir parler en même temps) - 3 min de pause		
Mardi 21 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Mercredi 22 Juillet 2020	Gainage		
Jeudi 23 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Vendredi 24 Juillet 2020	Footing : 30 min en aisance respiratoire - 3 min de pause		
Samedi 25 Juillet 2020	Repos		
Dimanche 26 Juillet 2020	Repos		
Lundi 27 Juillet 2020	Footing : 2x20 min en aisance respiratoire - 3 min de pause		
Mardi 28 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Mercredi 29 Juillet 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause		
	Fartlek : 15 min (accélération de 30s toutes les 2 min 30, soit 5 répétitions)		
Jeudi 30 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Vendredi 31 Juillet 2020	Footing : 40 min en aisance respiratoire		
Samedi 1er Aout 2020	Repos		
Dimanche 02 Aout 2020	Repos		
Lundi 03 Aout 2020	Footing : 2x20 min à allure soutenue (difficile de parler en même temps) - 3 min de pause		
Mardi 04 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Mercredi 05 Aout 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause		
	5 x 5 min de footing à allure soutenue - 3 min de footing en aisance respiratoire		
Jeudi 06 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage		
Vendredi 07 Aout 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause		
	Fartlek : 18 min (accélération de 45s toutes les 2 min 15, soit 6 répétitions)		
Samedi 08 Aout 2020	Repos		
Dimanche 09 Aout 2020	Repos		

<p><b>GAINAGE</b></p> <p>Attention aux postures adoptées concernant le gainage !</p> <p>Faites le accompagné par une personne qui pourra vous corriger. (Cf fiche jointe)</p> <p>Le gainage est également à réaliser après chaque sortie de course à pied.</p>	Série type pour le gainage :	Semaine 1 et 2 : 4 x 45 sec par position (face/droite/gauche)
		Semaine 3 : 3 x 1 min par position (face/droite/gauche)
<b>TRAVAIL TECHNIQUE</b>		
	<p>Jonglerie – Jonglerie en mouvement</p> <p>Slalom/ conduite (en forme de 8, diagonales dans un carré)</p> <p>Différentes prises de balles (intérieur – extérieur - au sol - aérienne)</p> <p>Travail geste technique (les différents râteaux - passements de jambes - crochets) etc ...</p>	



**SAISON 2020-2021**  
**PLANNING DE PRE-SAISON**
**Pôle Formation**  
**U16-U18-U19**

DATE	U16	U18	U19
Mercredi 19 Aout 2020	Repos	JOURNEE ENTIERE : 10h00-16h00	
Jeudi 20 Aout 2020	Entrainement : 17h30-19h00	Repos	
Vendredi 21 Aout 2020	Repos	Entrainement : 16h30-18h30	Repos
Samedi 22 Aout 2020	Repos	Match Amical - St Malo - 10h30 à Chartres	
Dimanche 23 Aout 2020	Repos		
Lundi 24 Aout 2020	Entrainement : 17h30-19h30	Entrainement : 10h00-12h00	
Mardi 25 Aout 2020	Repos		
Mercredi 26 Aout 2020	Match ou Entrainement	Match Amical - Chateaugiron	Entrainement : 16h00-18h00
Jeudi 27 Aout 2020	Repos		
Vendredi 28 Aout 2020	Entrainement : 18h00-19h30		
Samedi 29 Aout 2020	Match Amical	Match Amical - Guer	Repos
Dimanche 30 Aout 2020	Repos		
Lundi 31 Aout 2020	Entrainement : 18h45-20h15		
Mardi 01 Septembre 2020	Repos		
Mercredi 02 Septembre 2020	Entrainement : 19h00-20h30		Match Amical - Seniors C
Jeudi 03 Septembre 2020	Repos		
Vendredi 04 Septembre 2020	Repos		
Samedi 05 Septembre 2020	Match Amical - TA	Match Amical - Guichen	Repos
Dimanche 06 Septembre 2020	Repos		
Lundi 07 Septembre 2020	Entrainement : 18h45-20h15		
Mercredi 09 Septembre 2020	Entrainement : 19h00-20h30		
Samedi 12 Septembre 2020	Match Amical	Coupe Gambardella	Match Amical - Cesson
Lundi 14 Septembre 2020	Entrainement : 18h45-20h15		
Mercredi 16 Septembre 2020	Entrainement : 18h00-19h30	Match Amical - Rennes Esp	Entrainement : 18h00-19h30
Samedi 19 Septembre 2020	Coupe	Match Amical - Pacé ou Coupe	Coupe/Championnat
Lundi 21 Septembre 2020	Entrainement : 18h45-20h15		
Mercredi 23 Septembre 2020	Entrainement : 19h00-20h30		
Samedi 26 Septembre 2020	Championnat J1	Championnat J1	Championnat J1