



Programme ESSG

Du 1^{er} Juillet au 1^{er} Août :

- **1^{ère} quinzaine du 1er au 17 Juillet 2016 :**

Reprise progressive en effectuant quelques activités sportives (*vélo, randonnées, natation, tennis...*).

- **2^{ème} quinzaine du 18 Juillet au 31 Juillet 2016 :**

- Lundi 18 Juillet : 20' de footing (*allure modérée : entre 130 et 150 BPM**) + étirements
- Mardi 19 Juillet : 2 x 20' de footing (20' *allure modérée* et 20' *allure rythmée : entre 160 et 180 BPM**) + étirements
- Jeudi 21 Juillet : 30' de footing + étirements
Abdominaux (*3 x 30 relevés de buste et 3 x 30 coude / genou*)
Pompes (*corps bien droit avec prise large, 2 x 20*)
- Vendredi 22 Juillet : 40' de footing + étirements
Abdominaux + pompes : idem que Jeudi
Renforcement musculaire membres inférieurs (*alternance 30 reps ½ squats + 30 reps fentes droites et 30 reps à gauche, 3 séries et 1' de récupération*)
- Lundi 25 Juillet : 20' de footing + 2 séries de fractionné (*15'' d'accélération, 15'' de récupération active en course légère, 10 répétitions par série*)
Étirements entre chaque série
10' de footing
- Mercredi 27 Juillet : 30' de footing + étirements
- Vendredi 29 Juillet : 40' de footing + étirements
Abdominaux (*3 x 30 relevés de buste et 3 x 30 coude / genou*)
Pompes (*corps bien droit avec prise large, 3 x 20*)

NB : Pour la reprise de l'entraînement prévoir les deux paires de chaussures (tennis et football) avec petite pharmacie (talc, pansements, etc...), boire énormément avant, pendant et après les séances (1,5 l minimum par jour), ceci afin de faciliter la récupération et prévenir tous les problèmes d'ordre physique.

**BPM : Battements par minute*



Planification ESSG

Mardi 2 Août :	Reprise entraînement (stade)
Jeudi 4 Août :	Entraînement (stade)
Samedi 6 Août :	« Journée cohésion (sortie VTT, canoe...), lieu et horaire à déterminer »
Lundi 8 Août :	Entraînement (stade)
Mercredi 10 Août :	Amical « Pays de l'Ouin FC (PH), match à 19h30, Loublande (79) »
Vendredi 12 Août :	Entraînement (stade)
Dimanche 14 Août :	Tournoi Interne du Groupement (La Tourlandry-Vezins, AF Trémentines, ESSG), à Trémentines.
Mardi 16 Août :	Entraînement (stade)
Mercredi 17 Août :	Amical « St Christophe La Segunière (DSD), match à 19h30, St Georges des Gardes »
Vendredi 19 Août :	Entraînement (stade)
Dimanche 21 Août :	Amical « Montilliers ES (D1 et D2), matchs à 13h et 15h à St Georges des Gardes (groupes A et B)
Lundi 22 Août :	Entraînement (stade)
Mercredi 24 Août :	Amical « Doué RC (PH et D2), matchs à 20h, Doué La Fontaine »
Vendredi 26 Août :	Entraînement (stade)
Dimanche 28 Août :	Coupe de France, 1^{er} tour (Amical Groupe B à définir)
Mercredi 30 Août :	Entraînement (stade)
Jeudi 3 Septembre :	Repos
Vendredi 1 ^{er} Septembre :	Entraînement (stade)
Dimanche 6 Septembre :	Coupes groupes A et B ESSG