

## Programme de Préparation :

*Du 1er Juillet au 1er Août :*

1ère quinzaine du 1er au 12 Juillet 2015 :

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

2ème quinzaine du 13 Juillet au 1er Août 2015 :

Lundi 13 Juillet : 20' de footing (allure modérée : entre 130 et 150 BPM\*) + étirements

Mardi 14 Juillet : 2 x 20' de footing (20' allure modérée et 20' allure rythmée : entre 160 et 180 BPM\*) + étirements

Jeudi 16 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 17 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 20 Juillet : 20' de footing + 2 séries de fractionné (15" d'accélération, 15" de récupération active en course légère, 10 répétitions par série)  
Etirements entre chaque série  
10' de footing

Mercredi 22 Juillet : 30' de footing + étirements

Vendredi 24 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)

Lundi 27 Juillet : 45' de footing + étirements + abdominaux et pompes (idem séance du 25/07)

Mercredi 29 Juillet : 30' de footing (allure rythmée : entre 160 et 180 de BPM) + renforcement musculaires membres inférieurs (alternance 30 reps demi-squats + 30 reps fentes alternés droite et gauche, 3 séries et 1' de récupération entre les séries) + 15' de footing (allure modérée entre 130 et 150 de BPM)

Vendredi 31 Juillet : 60' de footing + étirements

*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.*

Lundi 3 Août : Reprise entraînement (stade)

Mardi 4 Août : Repos

Mercredi 5 Août : Entraînement (stade)

Jeudi 6 Août : Repos

Vendredi 7 Août : Entraînement (stade)

Samedi 8 Août : Repos

Lundi 10 Août : Entraînement (stade)

Mardi 11 Août : Repos

Mercredi 12 Août : **Amical FC Pays de L'Ouin (DSD 79), match à 20h à Loublande.**

Jeudi 13 Août : Repos

Vendredi 14 Août : Entraînement (stade)

Samedi 15 Août : Repos

Dimanche 16 Août : **Tournoi Interne du Groupement (La Tourlandry-Vezins, AF Trémentines, ESSG), à La Tourlandry.**

Lundi 17 Août : Entraînement (stade)

Mardi 18 Août : Repos

Mercredi 19 Août : **Amical Chemille OL (DRH 49), match à 19h30 à St Georges des Gardes**

Jeudi 20 Août : Repos

Vendredi 21 Août : Entraînement (stade)

Samedi 22 Août : Repos

Dimanche 23 Août : **Amical St Hilaire Vihiers FC (PH), match à 16h St Georges des Gardes**

**Amical Cholet JF (D3), match à St Georges des Gardes à 14h00.**

Lundi 24 Août : Repos

Mardi 25 Août : Entraînement (stade)

Mercredi 26 Août : **Amical Andrézé Jub Jallais FC (DSD 49), match à St Georges des Gardes à 19h30**

**Amical contre Trémentines AF (D2), match à Trémentines à 19h30.**

Jeudi 27 Août : Repos

Vendredi 28 Août : Entraînement (stade)

Samedi 29 Août : Repos

Dimanche 30 Août : **Coupe de France, 1er tour**

**Amical contre Andrezé Jub Jallais FC B (D2)**  
**(Levé de rideau ESSG ou AJJFC)**

Lundi 31 Août : Repos

Mardi 1er Septembre : Entraînement (stade)

Mercredi 2 Septembre : Entraînement (stade)

Jeudi 3 Septembre : Repos

Vendredi 4 Septembre : Entraînement (stade)

Samedi 5 Septembre : Repos

Dimanche 6 Septembre : **Coupe de France, 2ème tour / Coupe Atlantique (1er tour)**  
**Challenge de l'Anjou (Equipe B) (Levé de rideau ?)**

Lundi 7 Septembre : Repos

Mardi 8 Septembre : Repos

Mercredi 9 Septembre : Entraînement (stade)

Jeudi 10 Septembre : Repos

Vendredi 11 Septembre : Entraînement (stade)

Samedi 12 Septembre : Repos

Dimanche 13 Septembre : Coupes équipes séniors ESSG

Mercredi 16 Septembre : Entraînement (stade)

Vendredi 18 Septembre : Entraînement (stade)

**Dimanche 20 Septembre : Reprise championnat équipes séniors ESSG**