

# GROUPEMENT FC BEAUPREAU/ ASGO

## PLANNING DEBUT DE SAISON 2014/2015

### **CATEGORIE U15**

Educateur : DAVY Stéphane tél : 06.16.27.13.77

<b>Lundi 18 août</b>	18h – 19h30 Avec les dirigeants	Reprise avec vtt + CASQUE	Départ promenade Route de Cholet
<b>Mercredi 20 août</b>	17h45 vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la chapelle du genêt
<b>Vendredi 22 août</b>	18h vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la promenade 3
<b>Samedi 23 août</b>	A définir	Match 1 équipe	A st Macaire
<b>Lundi 25 août</b>	17h45 vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la promenade 3
<b>Mercredi 27 août</b>	18h vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la Chapelle du genêt
<b>Vendredi 29 août</b>	Horaire à définir	Match contre le fief gesté	Beaupréau Promenade 3
<b>Vendredi 29 août</b>	14h vestiaire	Match B contre C	Beaupreau Promenade 3
<b>Mercredi 03 septembre</b>	17h45 vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la Chapelle du genêt
<b>Vendredi 05 septembre</b>	18h vestiaire A 19h30	Entrainement Equipe A et 2 <sup>ème</sup> année	A la promenade 3
<b>Samedi 06 sept</b>	Horaire de départ à définir	A en Tournoi B et C match	Clisson Salle Aubry St Macaire
<b>Mercredi 10 sept</b>	17h45 vestiaire A 19h30	Entrainement pour tous	A la Chapelle du genêt
<b>Vendredi 12 sept</b>	18h vestiaire A 19h30	Entrainement pour éq A et 2éme année	A la promenade 3

**REPRISE NORMALEMENT PAR LA COUPE LE SAMEDI 13 ET  
CHAMPIONNAT LE 21 SEPTEMBRE 2014**

## Programme de pré-saison 2014-2015 catégorie U15

Voici un petit programme de préparation d'avant saison. Bien sûr, je ne t'oblige pas à l'effectuer, maintenant il te permettra d'arriver à la reprise tout de suite en forme. Les dates sont considérées par rapport à la date de reprise (le 18 août), si tu n'es pas présent à cette date adapte ce programme 2 semaines avant ton retour à l'entraînement. Bonnes vacances et bon courage !!!

### Vendredi 01 août :

10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min  
5 minutes de récupération  
10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min

### Lundi 04 août :

15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min  
5 min de récupération  
15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min

### Mercredi 06 août :

20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min  
5 min de récupération  
20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min

### Vendredi 08 août :

15 minutes de course allure modérée 150-170 puls/min  
5 minutes de récupération  
15 de course allure modérée 150-170 puls/min

### Mardi 12 août :

10 minutes de course allure modérée 150-170 puls/min  
4 minutes de récupération  
10 minutes de course allure modérée 150-170 puls/min  
4 minutes de récupération  
10 minutes de course allure modérée 150-170 puls/min

### Vendredi 15 août :

30 minutes allure modérée 150-170 puls/min

### ***Comment prendre son pouls pour savoir si tu es dans la bonne zone de travail***

Juste après l'effort, pose ton index sur le côté de ton cou, tu sentiras les battements. A partir de là, calcule le nombre de battements sur 15 secondes et multiplies par 4. Ex : 40 battements en 15 sec = 160 puls/min.

### **L'hydratation**

N'oublie pas de boire après et pendant l'effort physique.