

## Planning de reprise 2022-2023

Date	Jour	Heure	Lieu	Programme
22/07/2022	Vendredi	19h	Guichaoua	Entraînement
25/07/2022	Lundi	19h	Kervignac	Entraînement
27/07/2022	Mercredi	19h	Kervignac	Entraînement
29/07/2022	Vendredi	19h	Kervignac	Entraînement
01/08/2022	Lundi	19h	Kervignac	Entraînement
03/08/2022	Mercredi	19h	Kervignac	Entraînement
05/08/2022	Vendredi	19h	Kervignac	Entraînement
06/08/2022	Samedi	A définir	A définir	Match amical Clohars-Fouesnant
08/08/2022	Lundi	19h	Kervignac	Entraînement
10/08/2022	Mercredi	A définir	A définir	Match amical Quimper Italia
12/08/2022	Vendredi	19h	Kervignac	Entraînement
13/08/2022	Samedi	A définir	Kervignac	Match amical Gourlizon
16/08/2022	Mardi	19h	Kervignac	Entraînement
17/08/2022	Mercredi	A définir	A définir	Match amical Plobannalec
19/08/2022	Vendredi	19h	Kervignac	Entraînement
21/08/2022	Dimanche	A définir	A définir	Match de solidarité
22/08/2022	Lundi	19h	Kervignac	Entraînement
24/08/2022	Mercredi	19h	Kervignac	Entraînement
26/08/2022	Vendredi	19h	Kervignac	Entraînement
28/08/2022	Dimanche	15h30	A définir	Coupe de France 1er tour
29/08/2022	Lundi	19h	Kervignac	Entraînement

### Coordonnées

Arnaud Le Signe    06.42.73.15.30    le-signe.arnaud@orange.fr

Nicolas Herry    06.63.95.84.03    herry.nicolas19@bbox.fr

### Préparation d'avant saison (15 jours avant la reprise de l'entraînement) :

#### **Faire deux à trois séances hebdomadaires :**

**Séance 1 :** 30min à allure footing (60%) + gainage

**Séance 2 :** 40min à allure footing (60%) + gainage + pompes

**Séance 3 :** 40min à allure footing (60%) + 2x5min allure soutenue (80%) + gainage

- L'heure indiquée est celle du début de l'entraînement (en cas d'absence merci de prévenir)

- Prévoir baskets pendant la durée de la préparation

Une bonne préparation d'avant saison et de pré-compétition sera un des facteurs de réussite de notre, de votre saison.

Rendez-vous le 22 juillet, bonnes vacances à tous.