



# Planning de reprise

## Espérance Chartres de Bretagne

# 2018–2019

PERFORMANCE – Seniors

Dates	Heure	Activités / remarques	Lieu
Lundi	30-juil		
Mardi	31-juil 19h30 Entr.	<b>Reprise de l'ensemble des seniors</b>	REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Mercredi	01-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Jeudi	02-août 19h30		
Vendredi	03-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Samedi	04-août		
Dimanche	05-août		
Lundi	06-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Mardi	07-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Mercredi	08-août		
Jeudi	09-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Vendredi</b>	<b>10-août</b>	<b>Am. Groupe R2 : Match amical OC CESSON B (R3)</b>	<b>Lieu à définir</b>
Samedi	11-août		
Dimanche	12-août		
Lundi	13-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Mardi</b>	<b>14-août</b>	<b>Groupe R2 : Match amical VIGNOC (R2)</b>	<b>REMY BERRANGER - Ter. A ou S</b>
Mercredi	15-août Am.		
Jeudi	16-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Vendredi</b>	<b>17-août</b>	<b>Am. Groupe R2 : Match amical NOYAL BRECE (R2)</b> <b>Am. Groupe D1 : Match amical FC BEAUREGARD (D1)</b>	<b>Lieu à définir</b> <b>Lieu à définir</b>
Samedi	18-août		
Dimanche	19-août		
Lundi	20-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Mardi</b>	<b>21-août</b>	<b>Am. Groupe R2 : Match amical THORIGNE (R2)</b>	<b>Lieu à définir</b>
Mercredi	22-août 19h30 Entr.	<b>Groupe R2</b>	REMY BERRANGER - Ter. A ou S
	19h30 Am.	<b>Groupe D2 Match amical RENNES AC</b>	<b>PAUL LAFARGUE</b>
<b>Jeudi</b>	<b>23-août 19h30 Entr.</b>	<b>Groupe D1 : Match amical SAINT MEEN LE GRAND</b>	<b>Lieu à définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>24-août 19h30</b>		
<b>Samedi</b>	<b>25-août</b>	<b>Stage D'intégration (20 à 25 jours)</b>	<b>Weekend près de Carnac ??</b>
<b>Dimanche</b>	<b>26-août 16h00</b>		
Lundi	27-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Mardi	28-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Mercredi</b>	<b>29-août</b>	<b>Am. Groupe R2 : Match amical TA RENNES 2 (R2)</b> <b>Am. Groupe D1 : Match amical IRODOUER (R3)</b> <b>Am. Groupe D2 : Match amical IRODOUER (D2)</b>	<b>REMY BERRANGER - Ter. H</b> <b>REMY BERRANGER - Ter. A</b> <b>REMY BERRANGER - Ter. B</b>
Jeudi	30-août 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Vendredi	31-août		
<b>Samedi</b>	<b>01-sept</b>	<b>Am. Groupe D1 : Match amical CESSON-SEVIGNE 3</b> <b>Am. Groupe D2 : Match amical CESSON-SEVIGNE 4</b>	<b>Lieu à définir</b> <b>Lieu à définir</b>
<b>Dimanche</b>	<b>02-sept 15h30 Champ</b>	<b>Groupe R2 : 2nd Tour CDF ?</b>	
Lundi	03-sept		
Mardi	04-sept 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
<b>Mercredi</b>	<b>05-sept</b>	<b>Am. Groupe D1 : Match amical??</b>	<b>Lieu à définir</b>
Jeudi	06-sept 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Vendredi	07-sept 19h30 Entr.		REMY BERRANGER - Ter. A ou S
Samedi	08-sept Am.		
<b>Dimanche</b>	<b>09-sept 15h30 Champ</b>	<b>R2/D1/D2 : 1ère journée de championnat</b>	

### Staff technique Equipe séniors

<b>Yannis LE DORSE</b>	06 85 47 49 39	Responsable seniors - Groupe R2	<a href="mailto:yannis.ledorse@gmail.com">yannis.ledorse@gmail.com</a>
<b>Jean-Philippe MARINIER</b>	06 21 88 70 05	Groupe D1	<a href="mailto:marinier.jean-philippe@hotmail.fr">marinier.jean-philippe@hotmail.fr</a>
<b>Charles RIOS</b>	06 21 03 07 49	Groupe D2	<a href="mailto:charles.rioshermosilla@laposte.net">charles.rioshermosilla@laposte.net</a>



## Programme de préparation à la reprise Pôle PERFORMANCE - ESP CHARTRES

NOM :

PRENOM :

Ceci n'est pas un programme d'entraînement mais une préparation à la reprise afin d'être prêt encore plus vite et d'éviter les blessures.

**Du 2 au 8 juillet : 1 footings de 40 minutes et 2 de 50 minutes + Etirements/Assouplissements.**

DATE			
Temps			

Etirements après les footings ( 2 fois 6" par groupe musculaire sans forcer )

Assouplissements 1H après le footing : 3 fois 6" ou 20" par groupe musculaire (chercher à étirer un peu plus sans faire mal)

**Du 9 au 15 juillet : 2 footings de 40 minutes et 2 de 50 minutes + Gainage + Etirements/Assouplissements.**

DATE				
Temps				

Etirements après les footings ( 2 fois 6" par groupe musculaire sans forcer )

Assouplissements 1H après le footing : 3 fois 6" ou 20" par groupe musculaire (chercher à étirer un peu plus sans faire mal)

Gainage : avant ou après le footing : 4 gainages d'au moins 30" ( sur les 2 côtés, de face et de dos )

**Du 16 au 22 juillet : 4 footings de 50 minutes + Gainage + Etirements/ Assouplissements.**

DATE				
Temps				

Etirements après les footings ( 2 fois 6" par groupe musculaire sans forcer )

Assouplissements 1H après le footing : 3 fois 6" ou 20" par groupe musculaire (chercher à étirer un peu plus sans faire mal)

Gainage : avant ou après le footing : 4 gainages d'au moins 45" ( sur les 2 côtés, de face et de dos )

**Du 23 juillet au 30 Juillet : 2 footings d'1 heure + 2 footings intermittent ( 4 séries de 15' d'effort entre 160 bmp et 170 et 5' recup. Footing léger )**

DATE				
Temps				

Etirements après les footings ( 2 fois 6" par groupe musculaire sans forcer )

Assouplissements 1H après le footing : 3 fois 6" ou 20" par groupe musculaire (chercher à étirer un peu plus sans faire mal)

Muscu du haut : 6 séries d'abdos ( 2 haut, 2 bas et 2 obliques) et 2 séries de pompes ou tractions. Isométrie de 10" avant chaque série.

Bonnes vacances et bon courage  
Yannis