



Planning de reprise

Espérance Chartres de Bretagne

2018–2019

PERFORMANCE – Seniors

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

Staff technique Equipe séniors

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



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