CATEGORIE U 16 R2
SAISON 2019-2020

*Reprise le **LUNDI 12 Août 17h30** au stade de la Chapelle*
(prévoir des baskets et une gourde en plus de la tenue classique)

Durant l'année les entrainements **(horaires sur terrain)** :
LUNDI 18h30 20h00 (possibilité au coup par coup de le supprimer) lieu CRECHES / MERCREDI 14h00 16h00 lieu La CHAPELLE et / VENDREDI 18h30 20h00 lieu La CHAPELLE horaires à confirmer
(salle possible en période hivernale jour et horaire à définir selon les disponibilités)

ATTENTION : MONTEE ROCHEFORT + ACCROBRANCHE AVENAS

MARDI 20 Août 9h00 fin 17h00 en cours d'organisation (voir pour minibus et accompagnateurs/chauffeurs)
9h00 : rdv stade de la chapelle
9h30 : arrivée stade de Beaujeu et montée Rochefort
11h30 : arrivée Avenas repas tiré du sac
13h30 : Accrobranche
17h30 18h00 : retour à la chapelle
NB: Modifiable selon météo, intendance à gérer, horaires peut être un peu ajustable...

Participation de 10€ par joueurs pour tous les participants

Planning au plus proche de la réalité mais modifiable :

Lundi 12/08 : **Entraînement** (reprise avec l'ensemble de la catégorie U16 U17 U18) **17h30 à La chapelle**

Mardi 13/08 : **Entraînement** (avec l'ensemble de la catégorie U16 U17 U18) **17h30 à La chapelle**

Mercredi 14/08 : **Entraînement** (avec l'ensemble de la catégorie U16 U17 U18) **17h30 à La chapelle**

Lundi 19/08 : **Entraînement** (avec l'ensemble de la catégorie U16 U17 U18) **17h30 à La chapelle**

Mardi 20/08 : **Entrainement** Sortie Rochefort plus Accro Avenas (uniquement catégorie U16) **9h00 à la Chapelle**

Jeudi 22/08 : **Amical** pour tout le groupe contre **Dombes Bresse** (U16U17) lieu horaire à confirmer **19h** dans l'idéal

Samedi 24/08 : **Amical ASMT U16** (Misérieux Trévoux) à 10h00 coup d'envoi au complexe FETAN **à Trévoux**

Lundi 26/08 : **Entraînement 6** Test physique **17h30 à la Chapelle**

Mercredi 28/08 : **Amical Belleville U16** (lieu et horaire à définir)

Jeudi 29/08 : **Amical à Fleurie Beaujolais Foot (U17) à 18h30** (U16 U7 et U18 élargi)

Vendredi 30/08 : **Entraînement** groupe resserré en vue du match du lendemain **à la Chapelle 17h30**

Samedi 31/08 : **Amical à 10h30 à et contre HL2S (U15)**

Lundi 2/09 Mercredi 04/09 et Vendredi 6/09 entraînements normaux de la saison

Samedi 7/09 : **Reprise du Championnat** selon toute vraisemblance

Semaine du 22 Juillet 28 Juillet : **séance 1** 30' de course ou 1h15 de vélo / **séance 2** 30' de course ou 1h15 de vélo
Semaine 29 Juillet au 4 Août : **séance 1** 30' de course 60% de sa VMA / **séance 2** 45'de course 60% de sa VMA
Semaine 5 au 11 Août : **séance 1** 30' de course 70% de sa VMA / **séance 2 et 3** 40' de course 60% de sa VMA avec accélération dans la sortie 3x4' en allongeant la foulée mais sans sprinter

A la fin de chaque séance 2ème et 3ème semaine : 3x45'' de gainage ventral + 20'' de repos + 30'' gainage côté droit + 20'' repos + 30'' gainage côté gauche + étirements

BONNES VACANCES A TOUS

JAFFRE Arnaud : 06 22 74 45 28

NB : merci de prévenir au plus vite en cas d'absence