



## **PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE JUILLET/AOUT GROUPE SENIORS**

### **ORVAULT RACING CLUB**

**Dans tous les cas, il est important de suivre cette préparation physique (les dates sont indicatives, importance de deux séances par semaine). Le bon suivi permettra un bon démarrage de la saison et d'éviter d'éventuelles blessures.**

**LUNDI 8 JUILLET** : FOOTING DE 25 MIN +ETIREMENT PASSIF+60 ABDOS (3X20)

**JEUDI 11 JUILLET** : FOOTING DE 30 MIN +ETIREMENT PASSIF+60 ABDOS (3X20)

**MARDI 16 JUILLET** : FOOTING DE 35 MIN +ETIREMENT PASSIF+60 ABDOS (3X20) +GAINAGE

**JEUDI 18 JUILLET** : FOOTING DE 35 MIN +ETIREMENT PASSIF+60 ABDOS (3X20) +GAINAGE

**MARDI 23 JUILLET** : FOOTING DE 35 MIN +ETIREMENT PASSIF+60 ABDOS (3X20) +GAINAGE

**JEUDI 25 JUILLET** : FOOTING DE 45 MIN +ETIREMENT PASSIF+80 ABDOS (4X20) +GAINAGE

**MARDI 30 JUILLET** : FOOTING DE 45 MIN +ETIREMENT PASSIF+80 ABDOS (4X20) +GAINAGE

**JEUDI 2 AOUT** : FOOTING DE 45 MIN +ETIREMENT PASSIF+80 ABDOS (4X20) +GAINAGE

**MARDI 6 AOUT** : FOOTING DE 45 MIN +ETIREMENT PASSIF+80 ABDOS (4X20) +GAINAGE

**JEUDI 8 AOUT** : FOOTING DE 45 MIN +ETIREMENT PASSIF+80 ABDOS (4X20) +GAINAGE



## **LUNDI 12 AOUT REPRISE ENTRAINEMENT 20H00**

### **PROGRAMME ENTRAINEMENT ET MATCH AOUT :**

**LUNDI 12 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**MARDI 13 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**MERCREDI 14 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**DIMANCHE 18 AOUT : MATCH AMICAL HAUTE GOULAINÉ – ORC A (extérieur)**

**MARDI 20 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**MERCREDI 21 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**JEUDI 22 AOUT : MATCH AMICAL ORC A – BASSE GOULAINÉ (domicile) 20H15**

**DIMANCHE 25 AOUT : COUPE DE FRANCE SENIORS A**

**MARDI 27 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**MERCREDI 28 AOUT : MATCH AMICAL ORC A – HERIC A (domicile) 20H15 et**

**HERIC B – ORC B (extérieur)**

**JEUDI 29 AOUT : ENTRAINEMENT 20H00**

**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE : COUPE**

**MARDI 3 SEPTEMBRE : ENTRAINEMENT 20H00**

**MERCREDI 4 SEPTEMBRE : MATCH AMICAL ORC A – ST MEDARD DE DOULON B (domicile 20H15)**

**JEUDI 5 SEPTEMBRE : ENTRAINEMENT 20H00**

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE : MATCH AMICAL ORC A – PONT ST MARTIN A et ORC B – PONT ST MARTIN B (lieu à définir)**

**BONNES VACANCES A TOUS, STEPHANE 06.80.85.65.56**