

Sporting club St Nicolas

Mercredi 30 juillet : Entrainement au stade de la scarpe

Vendredi 01 Aout : Entrainement au stade de la scarpe

Lundi 04 Aout : Entrainement au stade de la scarpe

Mercredi 06 : Entrainement au stade de la scarpe

Vendredi 08 : Match contre Vimy à St Nicolas pour 20 joueurs

Mardi 12 : Match contre Douai à St Nicolas pour 20 joueurs

Mercredi 13 : Entrainement au stade de la scarpe

Jeudi 14 : opposition entre nous à la scarpe pour tt le monde

Lundi 18 : Entrainement au stade de la scarpe

Mercredi 20 : Match contre Guesnain lieu à préciser pour 16 joueurs

Vendredi 22 : Entrainement au stade de la scarpe

Samedi 23: Match contre St Amand à St Nicolas pour 16 joueurs

Lundi 25 : Match pour la reserve à Tilloy pour 16 joueurs

Mardi 26 : Match contre Biache lieu à préciser pour 16 joueurs

Mercredi 27 : entrainement + match pour la reserve à somain pour 16 joueurs

Vendredi 29 Aout : Entrainement au stade de la scarpe

Dimanche 30 Aout : Retour à la competition

Voici les coordonnées de L'encadrement : **Mathieu** 06.18.81.16.63 **John** 06.09.69.55.37

Merci de prévoir basket pour la prépa !!!! En cas d'absence pour divers raison, merci de prévenir pour l'organisation des séances !!!!

Bonnes vacances

Programme de reprise : Groupe Senior SC St Nicolas

	Endurance	Renforcement	Etirements
Lundi 07 juillet	*40 mn à 10-10,5 km/h* *Aisance respiratoire (footing)*	*50 pompes* *50 abdos*	*5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)*
Mercredi 09 juillet	40 mn à 10-10,5 km/h Aisance respiratoire (footing)	50 pompes 50 abdos	5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)
Vendredi 11 juillet	*40 mn à 10-10,5 km/h* *Aisance respiratoire (footing)*	*50 pompes* *50 abdos*	*5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)*
Lundi 14 juillet	3 x 15 mn à 11-11,5 km/h avec 3 mn de récup entre chaque bloc.	80 pompes 80 abdos	5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)
Mercredi 16 juillet	*60 mn à 10-10,5 km/h* *Aisance respiratoire (footing)*	*80 pompes* *80 abdos*	*5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)*
Vendredi 18 juillet	Course pendant 10 mn et Intermittent : 3 blocs de 5 mn en 30-30 à bonne allure. 2 mn de récup entre chaque bloc. Finir avec 10 mn de footing.	80 pompes 80 abdos	5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)
Lundi 21 juillet	*3 x 20 mn à 11-11,5 km/h avec 3 mn de récup entre chaque bloc.*	*100 pompes* *100 abdos*	*5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)*
Mercredi 23 juillet	60 mn à 10-10,5 km/h Aisance respiratoire (footing)	100 pompes 100 abdos	5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)
Vendredi 25 juillet	*Course pendant 10 mn et Intermittent : 3 blocs de 6 mn en 30-30 à bonne allure.* *3 mn de récup entre chaque bloc.* *Finir avec 10 mn de footing.*	*100 pompes* *100 abdos*	*5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)*
Lundi 28 juillet	60 mn à 10-10,5 km/h Aisance respiratoire (footing)	100 pompes 100 abdos	5 mn (mollets, ischios, quadriceps, abdos)
Mercredi 30 juillet	Reprise des entrainements à la Scarpe 19h début de la séance.		