



COLSG

Saison 2019-2020

Vous trouverez dans ce livret :

- 1 tableau de travail individuel (Préparation Physique Générale) à effectuer avant la reprise de l'entraînement collectif.
- La planification prévisionnelle de l'été

« Profitez de ce mois de juin pour couper physiquement et mentalement avec le football. Je vous recommande toutefois de :

- *Maintenir une activité physique avec d'autres sports que vous appréciez (vélo, tennis, natation...)*
- *Soigner les diverses blessures subies pendant la saison (entorses, claquages...)*
- *Surveiller votre alimentation et d'éviter les excès.*

A partir de la mi-juillet débute la Préparation Physique Générale (tableau en page 2). Il est important de suivre au mieux ce programme si vous voulez arriver dans de bonnes conditions à la reprise et diminuer le risque de blessure. Le but est de débiter l'entraînement avec ballon dès début août. »

- ⇒ La reprise de l'entraînement est fixée au **Lundi 5 Août à 19 heures 15** précises sur le terrain (Prévoir baskets, crampons, protège-tibias et gourde).

Merci de m'indiquer votre date de reprise d'entraînement pour ceux qui ne l'ont pas fait.



Bon Courage, Romain



06 48 26 76 96