



# COLSG Saison 2020-2021

## **Vous trouverez dans ce livret :**

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

## **Pourquoi bien se préparer cet été ?**

- ⇒ Parce que nous sommes sans foot depuis le 13/03/20
  - ⇒ Parce que certains ont pris du poids ou sont désentraînés
  - ⇒ Parce que notre corps n'est plus habitué aux efforts du football
  - ⇒ Parce que nous sommes de ce fait davantage sujets aux blessures
  - ⇒ Parce qu'une bonne préparation permet d'éviter ou de limiter les périodes de méforme
  - ⇒ Parce que c'est de l'avance prise sur les autres équipes moins consciencieuses...
- ⇒ La reprise de l'entraînement est fixée au **Lundi 3 Août à 19 heures 15** (19h00 aux vestiaires) 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