



COLSG

Saison 2021-2022

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

**Celui qui refuse de
devenir meilleur
cesse déjà d'être bon**

Quelques éléments à prendre en compte :

- Depuis 8 mois, certains se sont bien entretenus, d'autres ont lâché et sont à court de forme... Peu importe, il est toutefois maintenant indispensable de bien préparer la saison à venir. Le travail individuel est, cette année plus que les autres encore, très progressif pour vous permettre de vous préparer sereinement quelque soit votre niveau physique en début de préparation.
- Je compte sur votre sérieux, ce sont les BASES DE LA SAISON que vous préparez.
PLUS ELLES SERONT SOLIDES, ET PLUS ON SERA FORT.

- ⇒ **Phase 1 : Du 15 Juin au 11 Juillet : Maintenir une pratique sportive variée (vélo, tennis, natation...)**
- ⇒ **Phase 2 : Du 12 Juillet au 31 Juillet : Préparation Individuelle (planning en annexe)**
- ⇒ **Phase 3 : La reprise de l'entraînement est fixée au Mardi 3 Août à 19 heures (18h45 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

