

PROGRAMME DE PRÉPARATION JUNIORS A 2ÈME TOUR 2018/2019

ENTAINEMENTS ET MATCHS AMICAUX

15.01.2019, 19h à 20h entraînement en salle VM

- 1- CO – Renforcement musculaire
- 2- CO – Endurance/Résistance sous forme jouer : petits matchs

17.01.2019, 19h à 20h30' entraînement extérieur VM (selon météo)

- 1- CO – Endurance/Résistance 30 :30
- 2- TA – Conservation
- 3- Renforcement

22.01.2019, 19h à 20h entraînement en salle VM

- 1- CO – Renforcement musculaire
- 2- CO – Endurance/Résistance sous forme jouer : petits matchs

24.01.2019, 19h à 20h30' entraînement extérieur VM (selon météo)

- 1- CO – Endurance/Résistance 30 :30
- 2- TA – Conservation
- 3- Renforcement

26.01.2019, match amical à Marcy 2 : FC Amical St-Prex, JA 1D _ FC Jorat-Mézières JA 1D

RDV 14h15', Coup d'envoi 15h30'

29.01.2019, 19h à 20h entraînement en salle VM

- 1- CO – Renforcement musculaire
- 2- CO – Endurance/Résistance sous forme jouer : petits matchs

31.01.2019, 19h à 20h30' entraînement extérieur VM (selon météo)

- 1- CO – Endurance/Résistance 30 :30
- 2- TA – Conservation
- 3- Renforcement

02.02.2019, match amical à Marcy 2 : FC Amical St-Prex, JA 1D _ FC Bussigny JA 1D

RDV 9h15', Coup d'envoi 10h30'

05.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

- 1- CO – Pliométrie/Vitesse + jeu
- 2- TA – Récupération – Conservation – Transition
- 3- Renforcement

07.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

- 1- CO – Pliométrie/Vitesse + jeu
- 2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition
- 3- Renforcement

09.02.2019 match amical à Marcy 2 : FC Amical St-Prex, JA 1D _ FC Crissier JA 1D

RDV 16h45', Coup d'envoi 18h

12.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Pliométrie/Vitesse + jeu

2- TA – Récupération – Conservation – Transition

14.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Pliométrie/Coordination + jeu

2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition

3- Renforcement

17.02.2019, match amical à Marcy 2 : FC Amical St-Prex, JA 1D _ FC Stade Lausanne Ouchy JA CCL

RDV 14h15', Coup d'envoi 15h30'

19.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse + jeu

2- TA – Récupération – Conservation – Transition

21.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Pliométrie/Vitesse + jeu

2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition

23.02.2019, match amical à Marcy 2 : FC Amical St-Prex, JA 1D _ FC Gingins 4ème Ligue

RDV 11h45', Coup d'envoi 13h00'

26.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse + jeu

2- TA – Récupération – Conservation – Transition

28.02.2019, 18h à 19h30' entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse/Coordination + jeu

2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition

05.03.2019, 19h30' à 21h entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse + jeu

2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition

07.03.2019, 19h30' à 21h entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse/Coordination + jeu

2- TA – Transition offensive – Jouer sur les ailes – Finition

12.03.2019, 19h30' à 21h entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse + jeu

2- TA – Récupération – Conservation – Transition

14.03.2019, 19h30' à 21h entraînement extérieur Marcy 2 (selon météo)

1- CO – Vitesse + jeu

2- TA – Récupération – Conservation – Transition

JOYEUSES FÊTES ET BON ANNÉE 2019 À TOUS