



# Planning Trêve Hivernale Seniors USMC

## Saison 2022-2023



JOURS	LIEUX	HORAIRES	Séance ou Match
<b>Coupure du vendredi 16 (dernière séance 2022) au lundi 26 décembre</b>			
<b>Préparation individuelle semaine du lundi 26 décembre 2022 au lundi 2 janvier 2023 :</b> 2 footings de 40 minutes en endurance fondamentale (entre 10 et 11 km/h soit 6 min à 5min30/km), 1 footing en endurance fondamentale de 12 minutes suivi d'une séquence de 12 minutes en alternant 1 minute (entre 12 et 14 km/h selon les niveaux soit 5 min à 4 min20s/km) - 1 minute lente plus 12 minutes de footing en endurance fondamentale.			
Mardi 3 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 4 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 6 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 7 janvier	COSSE	10H45	Séance RUN and BIKE plus repas convivial
Mardi 10 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 11 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 13 janvier	COSSE Synthétique ST BERTHEVIN	20H15 19H30	Match amical pour l'équipe A contre ERNEE R2 Match amical pour l'équipe B contre ST BERTHEVIN 2
Mardi 17 janvier	COSSE COSSE Synthétique	19H15 19H45	Séance Match amical pour l'équipe B contre LAIGNE D1
Mercredi 18 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 20 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 21 janvier	COSSE Synthétique	17H30	Match amical pour l'équipe A contre l'US LAVAL R3
Dimanche 22 janvier	?	?	Coupe des réserves pour l'équipe B
Mardi 24 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 25 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 27 janvier	COSSE	19H15	Séance
Dimanche 29 janvier			Reprise du championnat pour les 4 équipes A,B C et D

→ Prévoir des chaussures adaptées au terrain synthétique, à la salle plus une paire de running.

→ Afin de mieux planifier les entraînements, merci de nous prévenir par Team Pulse ou par SMS de votre absence éventuelle aux séances.

→ D'ici là, bonnes fêtes de fin d'année, profitez bien mais pas trop quand même !!!

« Soyez impliqués lors de cette trêve hivernale et acteurs à la reprise des entraînements collectifs. Sans votre investissement et votre prise de conscience lors de cette phase déterminante de la saison, le club ne pourra pas atteindre les objectifs fixés. Le plus difficile commence mais le meilleur reste à venir, si nous sommes capables de mettre toutes les chances de notre côté.

**NOUS COMPTONS SUR VOUS TOUS. TOUS ENSEMBLE POUR GAGNER, c'est MERAL, MERAL-COSSE !!! »**

### Contacts :

Seniors A : Sébastien GEUSSELIN 06 23 43 48 07

Guy BEAUMENIL 06 75 11 82 76

Seniors B : Christophe RACINE 06 12 06 79 91

Alexandre DUTHEIL 06 80 92 84 00

Seniors C : Vincent JULIEN : 06 87 17 50 29

Hervé FOUCHER 06 14 57 52 68