



ETOILE SPORTIVE CERNEX

Stade des Chardons 74350 COPPONEX
Tél. 04.50.44.24.05 - Internet: <http://es.cernex.fr>
Email : escernex@lrafoot.org No. affiliation : 520 593.



Nommé entraîneur de l'équipe première de Cernex, je suis très honoré et très motivé pour accomplir une excellente saison 2010/2011.

Mon ambition sera de faire progresser notre équipe et de viser une place dans le haut du classement.

Pour atteindre cet objectif, il faudra mettre tous les atouts de notre côté et commencer par une bonne préparation, période primordiale pour un joueur afin d'être compétitif pour le championnat. Je serai très attentif au sérieux que tu mettras dans ta préparation.

LA REPRISE SERA LE LUNDI 9 AOÛT 2010 à 19h., CHANGE SUR LE TERRAIN.

J'ai ma propre manière de travailler et mes propres convictions, je compte sur toi pour y adhérer. Voici quelques recommandations :

- 1) Fais attention à ton **poids**, c'est l'ennemi numéro un du footballeur ;
- 2) Prépare-toi à être **disponible** pour la préparation, période la plus importante pour être compétitif durant le championnat ;
- 3) Commence ta préparation seul sur avec le programme ci-dessous, ce qui te permettra d'avoir une **base foncière** et de digérer plus facilement la préparation.

J'ai préparé un programme de reprise à commencer dès le mardi 27 juillet. A toi de le suivre ou pas, mais il faudra que tu sois bien physiquement en **endurance** à la reprise.

Ces séances seront bénéfiques afin de pouvoir travailler directement avec le ballon dès la reprise, le 9 août. De toute façon, je verrai tout de suite si tu as suivi le programme ou pas.

PROGRAMME

27.07.2010	40 minutes de footing (endurance)
30.07.2010	40 minutes de footing (endurance)
03.08.2010	45 minutes de footing (endurance)
06.08.2010	50 minutes de footing (endurance)

+ : 2 fois 40 abdos après chaque footing, + étirements.

Ces dates peuvent être changées à ta guise, l'essentiel est d'avoir couru au moins 4 fois avant la reprise.

Je te souhaite de bonnes vacances, et te donne rendez-vous le 9 août au stade.

L'entraîneur

Lorice Giraud

PS : Je te joins une première ébauche du planning de préparation qui pourra évoluer en fonction des matches amicaux, et des concertations que je pourrais avoir avec Serge, entraîneur de la Réserve.

PLANNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 9 au 15 Août 2010	entraînement 19 heures		entraînement 19 heures		Opposition interne		
Semaine du 16 au 22 Août 2010	entraînement 19 heures		match amical La Filière à Cernex		entraînement 19 heures		
Semaine du 23 au 29 Août 2010	entraînement 19 heures		match amical FC Meyrin à Meyrin		entraînement 19 heures		
Semaine du 30 Août au 5 Septembre 2010	entraînement 19 heures		match amical P-L-Ouates à Cernex		entraînement 19 heures		Coupe de France
Semaine du 6 au 12 Septembre 2010	entraînement 19 heures		entraînement 19 heures		entraînement 19 heures		reprise championnat

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS HABITUELS LE MARDI ET VENDREDI A PARTIR DU 14 - 09- 2010