



PLANNING ASSHVSP 2017 / 2018

SENIORS - U19

AVANT SAISON 2017 / 2018

| Date | Horaire | Lieu | Compétition | Adversaires |
|-----------------------|---|----------------|------------------------------------|--|
| Vendredi 11 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Lundi 14 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Mercredi 16 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Jeudi 17 Août | 19h30 | A définir | Match amical A | Chemillé A |
| Vendredi 18 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Dimanche 20 Août | 10h-12h | A définir | Course d'orientation en run & bike | |
| | 13h | A définir | Déjeuner | |
| | 16h | A définir | Match amical A | ES Layon A |
| | 16h | A définir | Match amical B | Trémentines A |
| Lundi 21 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Mardi 22 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Mercredi 23 Août | A définir | A définir | Match amical A-B | La Tessoualle A St Léger-Bégréolles A |
| Vendredi 25 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Dimanche 27 Août | 15h | A définir | Coupe de France A | Suivant tirage |
| | A définir | | Match amical B | Chemillé B |
| | A définir | | Match amical C | Trémentines B |
| Mardi 29 Août | 19h30 | | Entraînement | |
| Mercredi 30 Août | A définir | A définir | Match amical A-B | Doué A Doué B |
| Jeudi 31 Août | A définir | A définir | Match C | Montilliers B |
| Vendredi 1 Septembre | 19h30 | | Entraînement | |
| Dimanche 3 Septembre | 15h | Suivant tirage | Coupe de France A | Suivant tirage |
| | A définir | | Challenge de l'anjou | Suivant tirage |
| | A définir | | Match amical C | St Léger-Bégréolles B |
| Mardi 5 Septembre | 19h30 | | Entraînement | |
| Mercredi 6 Septembre | 19h30 | A définir | Match amical A | CAEB Cholet A |
| | | | Match amical B-C | La Tessoualle B |
| Vendredi 8 Septembre | 19h30 | | Entraînement | |
| Dimanche 10 Septembre | 15h | Suivant tirage | Coupe de France A | Suivant tirage |
| | A définir | | Challenge de l'anjou B | |
| | A définir | | Challenge du district C-D | |
| Mercredi 13 Septembre | 19h30 | | Entraînement | |
| Vendredi 15 Septembre | 19h30 | | Entraînement | |
| Dimanche 17 Septembre | Reprise du championnat pour tout le monde | | | |

Compétitions

Entraînement Mercredi et Vendredi 19h30 précise

Programme de préparation individuel

Exercez une activité physique régulière autre que le football pendant la trêve
 A partir du 1 Aout travail foncier(allure régulière ou l'on doit pouvoir parler)
 Exemple : Course de 20 à 30 minutes trois fois entrecoupées d'étirements et abdo.
 Travail à faire tous les deux jours: 3 à 4 fois par semaine
 Séance d'abdo: Série de 20 droits, obliques, pompes et gainage 1 minute
 Pensez à bien vous réhydrater et à surveiller sa prise de poids