



PLANNING ASSHVSP 2017 / 2018

SENIORS - U19

AVANT SAISON 2017 / 2018

Date	Horaire	Lieu	Compétition	Adversaires
Vendredidi 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 LayonA
	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