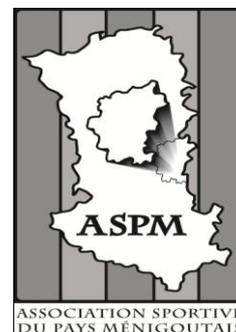


# Association Sportive Pays Ménigoutais

## Préparation individuelle

### Saison 2013/2014



#### Semaine du 15 au 20 juillet 2013

2 séances comportant :

- Un footing de 30 min + étirements
- 2 x 10 pompes
- 2 x 15 abdos

---

#### Semaine du 22 au 27 juillet 2013

3 séances comportant :

- Un footing de 30 min + étirements
- 2 x 15 pompes
- 2 x 20 abdos

---

#### Semaine du 29 juillet au 3 août 2013

2 séances comportant :

- Un footing de 45 min + étirements
- 2 x 20 pompes
- 2 x 30 abdos

---

Possibilité de remplacer le footing par du vélo (sur un bon rythme) 1 fois par semaine maximum.

**Bonne vacances à tous et rendez-vous le lundi 5 août à 18h30 avec chaussures de foot et baskets.**

# Association Sportive Pays Ménigoutais

## Préparation collective

### Saison 2013/2014



Début des entraînements à 19H

Ne pas oublier d'apporter ses baskets et une bouteille d'eau

#### Semaine 1

---

Lundi 5 août	Reprise entraînement
Mardi 6 août	Entraînement
Jeudi 8 août	Entraînement
Vendredi 9 août	Entraînement

---

#### Semaine 2

---

Lundi 12 août	Entraînement
Mercredi 14 août	Match équipe 1 - ASPM / Montamisé
Vendredi 16 août	Entraînement Match équipe 2 - ASPM / Saint-Martin Vausseroux

---

#### Semaine 3

---

Lundi 19 août	Entraînement
Mardi 20 août	Match équipe 1 - Thenezay / ASPM
Jeudi 22 août	Entraînement
Vendredi 23 août	Match équipe 2 - ASPM / Chapelle Montreuil
Week-end 24/25 août	Coupe de France

---

#### Semaine 4

---

Lundi 26 août	Entraînement
Mercredi 28 août	Match équipe 1 - ASPM / Le Tallud
Jeudi 29 août	Entraînement
Samedi 31 août	Match équipe 2 - Le Tallud / ASPM
Week-end 31 août / 1er septembre	Coupe de France ?

---

#### Semaine 5

---

Lundi 2 septembre	Entraînement
Mercredi 4 septembre	Match équipe 1 - RCPV 2 / ASPM Match équipe 3 - ASPM / Curzay
Jeudi 5 septembre	Entraînement
Week-end 7/8 septembre	Reprise du championnat

---

#### Pour tout contact

Equipe 1 : Guillaume BONNIN au 06.26.55.60.65

Equipe 2 : Benjamin D'INCAU au 06.24.68.45.33

Equipe 3 : Vincent JEANNEKIN au 06.71.70.66.90

U18 : Emilien BLOT au 06.88.10.44.08