

U15 PREPARATION SAISON 2017/2018

DATES		REPRISE INDIVIDUELLE
Lundi	31 JUILLET	footing 25min allure modérée
Mercredi	2 AOUT	footing 30min allure modérée
Vendredi	4 AOUT	footing 2x 20min allure soutenue
Dimanche	6 AOUT	vélo 40 min
Lundi	7 AOUT	footing 50 min allure modérée
Mercredi	9 AOUT	footing 3x15min allure soutenue
Vendredi	11 AOUT	footing 50 min allure modérée
Samedi	12 AOUT	vélo 45min avec des difficultés

COURIR LE MATIN

FAIRE 10 MIN D'ETIREMENT
CHAQUE SOIR DE FOOTING

REPRISE COLLECTIVE

Lundi	14 AOUT	ENTRAINEMENT 1 10h00 Stade du Dépôt
Mercredi	16 AOUT	ENTRAINEMENT 2 10h00 Stade du Dépôt
Jeudi	17 AOUT	ENTRAINEMENT 3 10h00 Stade du Dépôt
Samedi	19 AOUT	
Lundi	21 AOUT	ENTRAINEMENT 4 17h30 Stade du Dépôt
Mercredi	23 AOUT	
Vendredi	25 AOUT	ENTRAINEMENT 5 17h30 Stade du Dépôt
Samedi	26 AOUT	
Lundi	28 AOUT	ENTRAINEMENT 6 17h30 Stade du Dépôt
Mercredi	30 AOUT	
Vendredi	1 SEPTEMBRE	ENTRAINEMENT 7 17h30 Stade du Dépôt
Samedi	2 SEPTEMBRE	
Lundi	4 SEPTEMBRE	ENTRAINEMENT 8 18h20 Stade du Dépôt
Mercredi	6 SEPTEMBRE	ENTRAINEMENT 9 18h20 Stade du Dépôt
Vendredi	8 SEPTEMBRE	ENTRAINEMENT 10 18h20 Stade du Dépôt
Samedi	9 SEPTEMBRE	MATCHS

CONTACT

RESPONSABLE : JEGOUZO NICOLAS 06 20 44 22 99

DIRIGEANT:

MATCH vs **AS VANNES MENIMUR A et B extérieur**

MATCH vs **CEP LORIENT domicile équipe A**

MATCH **US MONTAGNARDE A et B**

MATCH vs **GSI PONTIVY équipes A, B domicile**

MATCH vs **VANNES OC A et B domicile**