

PLANNING DEBUT DE SAISON 2016/2017 - Groupe U17

	DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19H AU STADE MICHEL NEPVEUX
<i>Mardi 16 aout</i>	<u>TRAVAIL INDIVIDUEL</u> , 1ère séance: Footing 20' + Gainage 10' + Etirements 10'
<i>Vendredi 19 août</i>	<u>TRAVAIL INDIVIDUEL</u> , 2ème séance: Footing 2 x 15' + Gainage 10' + Etirements 10'
<i>Lundi 22 aout</i>	<u>REPRISE INDIVIDUELLE</u> , 3ème séance: Footing 2 x 20' + Gainage 10' + Etirements 10'
<i>Mercredi 24 aout</i>	REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS
<i>Jeudi 25 aout</i>	REPOS
<i>Vendredi 26</i>	REPOS
<i>Samedi 27 aout</i>	MATCH Ctre Entente Brain sur Allonnes/Villebernier 17H
<i>Lundi 29 aout</i>	ENTRAINEMENT
<i>Mardi 30 aout</i>	REPOS
<i>Mercredi 31 aout</i>	REPOS
<i>Jeudi 1 septembre</i>	ENTRAINEMENT
<i>Vendredi 2 septembre</i>	REPOS
<i>Samedi 3 septembre</i>	TOURNOI AU PUY NOTRE DAME
<i>Dimanche 4 septembre</i>	REPOS
<i>Lundi 5 septembre</i>	ENTRAINEMENT
<i>Mardi 6 septembre</i>	REPOS
<i>Mercredi 7 septembre</i>	REPOS
<i>Jeudi 8 septembre</i>	ENTRAINEMENT : Opposition Interne
<i>Vendredi 9 septembre</i>	REPOS
<i>Samedi 10 septembre</i>	MATCH (A définir)
<i>Dimanche 11 septembre</i>	REPOS
<i>Lundi 12 septembre</i>	REPOS
<i>Mardi 13 septembre</i>	REPOS
<i>Mercredi 14 spetembre</i>	REPOS
<i>Jeudi 15 septembre</i>	ENTRAINEMENT (reprise du rythme quotidien, Séance 19h-21h)
<i>Vendredi 16 septembre</i>	REPOS
<i>Samedi 17 septembre</i>	REPRISE CHAMPIONNAT
<i>Dimanche 18 septembre</i>	REPOS

**Bonnes vacances à tous et surtout ne restez pas trop inactifs.
Ah oui j'oubliais, prévoyez les baskets.**