

PLANNING DEBUT DE SAISON 2016/2017 - Groupe U17

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

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