

USC SENIORS ET U 19

PREPARATION AVANT SAISON 2016/2017

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine 1 du 26/07 au 31/07	repos	repos	entraîne	repos	entraîne	entraîne 18 H	repos
semaine 2 du 01/08 au 07/08	entraîne	entraîne	repos	entraîne	entraîne	match + SOIREE ST POL 1 GROUPE	repos
semaine 3 du 08/08 au 14/08	entraîne	repos	match PLOU NEVEZ PH	repos	entraîne	match BODILIS	repos
semaine 4 du 15/08 au 21/08	entraîne	repos	PLOUVORN DHR PLOUVORN D1	repos	entraîne	repos	COUPE DE FR AMICAL B
semaine 5 du 22/08 au 28/08	entraîne	repos	LANDI A ET B	entraîne	repos	repos	match A et B coupe de FR
semaine 6 du 29/08 AU 04/09	entraîne	repos	entraîne PLEYBER d2	repos	entraîne	repos	CHAMPIONNAT A,B,C

tous les entraines rdv 18h45 début seance 19h15 précises

lieu : stade

à chaque séance prévoir chaussures de foot et TENNIS

JL MEAR	06,89,21,28,68
ANTHO LELEZ	06,31,1013,94
DAVID GILDAS	06,84,62,12,72
TERRIER FRED	07,81,12,61,47

PROGRAMME DE PRE REPRISE JUILLET

Semaine du 04/07 : 1 footing 3 fois 15 min et 1 footing de 2 fois 25 min

*semaine du 11/07: 1 footing de 2 fois 25 et 1 footing de 3 fois 18 min et
renforcement muscu*

semaine du 18/07: 1 footing de 4 fois 15 min sur terrain vallonné et 2 footing de