**Reprise U19 2017-2018/ Individuelle puis collective**

**Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».**

*Ex : Consultation chez l’osthéopathe, chez le kiné, chez le dentiste…*

**Cependant, pratiquez une activité physique 3X/ Semaine (en coupant du foot)**

*Ex : Vélo, Natation, Canoë-Kayak, Randonnée, Acrobranches etc…*

**Ne surtout passer pas votre été devant les écrans (TV, Jeux Vidéos, Ordi, Tablette etc…)**

***Votre programme de préparation physique individuelle est le même que pour les séniors* (en ligne sur le site). En rouges, vos entrainements avec groupe séniors. En Bleu, vos matches amicaux séniors selon les choix du coach Frédéric Moron. En vert, vos matches U19 !**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mardi 8 AOUT** | **Reprise collective avec les séniors****Entrainement** | **19h30 début de l’entrainement****21h fin de l’entrainement****(prévoir basket, gourde, chaussure de foot pour chaque entrainement)** |
| **Jeudi 10 AOUT** | **Entrainement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Vendredi 11 AOUT** | **Entraînement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Mercredi 16 AOUT** | **Entraînement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Vendredi 18 AOUT** | **Entrainement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Dimanche 20 AOUT** | **Amical contre Chemillé Melay (DRH)****Choix du coach** | **Horaires à définir** |
| **Lundi 21 AOUT** | **Entraînement** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Mercredi 23 AOUT** | **Equipe A : Amical contre Tiercé Cheffes (DRH)****Equipe B : Amical à US St Georges (D2)** | **Horaires à définir** |
| **Vendredi 25 AOUT** | **Entrainement****Ou Amical contre Denée (séniors)** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Dimanche 27 AOUT** | **Match Amical contre les séniors B du F2C** | **RDV à définir** |
| **Lundi 28 AOUT** | **Entraînement**  | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Mercredi 30 AOUT**  | **Match Amical contre Bourgneuf/Ste Christine (D2)** | **Horaires à définir** |
| **Vendredi 1er SEPTEMBRE** | **Entraînement avec les séniors** | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Samedi 2 SEPTEMBRE** | **Match Amical, reçoit La Croix Blanche Angers (D1)****Ou Coup de France séniors** | **RDV 17H Coup d’envoi 18H** |
| **Lundi 4 SEPTEMBRE** | **Entraînement**  | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Mercredi 6 SEPTEMBRE** | **Amical contre Belligné****Choix du coach** | **Horaires à définir** |
| **Vendredi 9 SEPTEMBRE** | **Entraînement**  | **19H30-21H à Chalonnes** |
| **Dimanche 10 SEPTEMBRE** | **COUPE DE FRANCE U19 GAMBARDELLA** | **Horaires à définir** |

**Bonne vacances à tous et bonne préparation ! Fred 06 88 67 38 55 Val 06 82 31 36 94**