

## Préparation du mois d'août

### Groupe SENIORS - 3eme Semaine

#### Séance n°9 : Lundi 18 août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Football / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance avec ballon	Le centre	Vitesse et vivacité

#### Séance n°10 : Mercredi 20 août 2014

RDV à 18h30 au stade de St Just / Horaire du coup d'envoi : 20h00 / Lieu : Complexe sportif de Tharabie

#### MATCH AMICAL

St Quentin Fallavier vs CVL38 FC

#### Séance n°11 : Vendredi 22 août 2014

Horaire : 20h00 jusqu'à 21h30 (début 20h00 sur le terrain)

Football / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance avec ballon	Le tir	Musculation et force

### DIMANCHE 24 AOUT 2014

#### 1er Tour de la Coupe de France

Lieu : Terrain "... " / RDV à ... / Horaire du coup d'envoi :

CVL38 FC vs Adversaire

**DEBUT DES SEANCES 20H00 A LUZINAY !!**  
**PREVOIR CRAMPONS + BASKETS !!**  
**PROTEGE TIBIA OBLIGATOIRE !!**



