

## Préparation du mois d'août

### Groupe SENIORS - 2eme Semaine

#### Séance n°5 : Lundi 11 août 2014

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

Footing / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance 30 min	Le jeu de volée OFF	Vitesse et vivacité

#### Séance n°6 : Mercredi 13 août 2014

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

Footing / Cardio	Technique	Aspect physique
Endurance 30 min	Le jeu de volée DEF	Musculation et force

#### Séance n°8 : Vendredi 15 août 2014

Lieu : Terrain Serpaize / RDV à 18h00 à Luzinay / Horaire du coup d'envoi : 20h00

#### MATCH AMICAL

Sevenne Fc 2 vs CVL 38 FC

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

