

# PLANIFICATION DE REPRISE SAISON 2014-2015

Reprise Préparation :

Journée	Date - Horaire	Thème - Cycle
Lundi	04 Aout 2014 - 19h	Endurance - Capacité - Technique
Mardi	05 Aout 2014 - 19h	
Jeudi	07 Aout 2014 - 19h	
Vendredi	08 Aout 2014 - 19h	

Journée	Date - Horaire		Thème - Cycle
Lundi	11 Aout 2014 - 19h		Endurance - Capacité - Technique
Mardi	12 Aout 2014 - 19h		
Mercredi	13 Aout 2014 - 19h	1A / Caderousse	
Jeudi	14 Aout 2014 - 19h		

Lundi	18 Aout 2014 - 19h		Endurance puissance - Intervalles longs - Technique
Mardi	19 Aout 2014 - 19h		
Jeudi	21 Aout 2014 - 19h		
Vendredi	22 Aout 2014 - 19h		

Lundi	25 Aout 2014 - 19h		Endurance puissance - Intervalles courts - Technique - Tactique
Mardi	26 Aout 2014 - 19h	- Althen / 1A - Entraînement 1B	
Jeudi	28 Aout 2014 - 19h		
Vendredi	29 Aout 2014 - 19h	- Sarrians / 1B - Entraînement 1A	
Dimanche	31 Aout 2014	Match de Coupe de France 1er Tour	

Lundi	1 Septembre 2014 - 19h		Endurance capacité - Technique - Tactique - Vitesse
Mardi	2 Septembre 2014 - 19h	- 1B / Althen B - Entraînement 1A	
Jeudi	4 Septembre 2014 - 19h	- Les Angles / 1A - Entraînement 1B	
Vendredi	5 Septembre 2014 - 19h		
Dimanche	7 Septembre 2014	Match de Coupe de France 2ème Tour ou Match Prépa	

Lundi	8 Septembre 2014 - 19h		Vivacité - Mise en place
Mardi	9 Septembre 2014 - 19h	- 1A / Eygalières - Entraînement 1B	
Jeudi	11 Septembre 2014 - 19h	- 1B / Cheminots - Entraînement 1A	
Vendredi	12 Septembre 2014 - 19h		
Dimanche	14 Septembre 2014	Match de Coupe de France 3ème Tour ou Match Prépa	

Lundi	15 Septembre 2014 - 19h15 sur le terrain	Reprise annuelle de l'entraînement
Mardi	16 Septembre 2014 - 19h15 sur le terrain	- 1B / Les Angles B - Entraînement 1A
Mercredi	17 Septembre 2014 - 19h15 sur le terrain	Reprise annuelle de l'entraînement
Vendredi	19 Septembre 2014 - 19h15 sur le terrain	Reprise annuelle de l'entraînement
Dimanche	21 Septembre 2014	Premier Match de Championnat

...

Pour les entrainements prévoir :



-  
-  
-

Baskets  
Gourdes  
Chaussures de Football



Responsable Seniors : Romain Poitevin 06 98 98 42 02  
Site du club : [fac13160.footeo.com](http://fac13160.footeo.com)