

# PLANNING SENIORS DEBUT SAISON 2018-2019 – FC SUD GATINE

## Semaine AOUT 2018

- 31 Vendredi 03 Entraînement – 19h15
- 32 Lundi 06 Entraînement – 19h15  
Mercredi 08 Entraînement – 19h15  
Vendredi 10 Entraînement – 19h15
- 33 Lundi 13 Entraînement – 19h15  
Mardi 14 Entraînement – 19h15  
Vendredi 17 Match Amical 1ere contre La Crèche (D2)
- 34 Lundi 20 Entraînement – 19h15  
Mardi 21 Match Amical 1ere contre St Aubin (D2)  
Mercredi 22 Match Amical Réserve contre Cherveux (D4)  
Vendredi 24 Entraînement – 19h15  
Dimanche 26 **Coupe de France ( Tirage le 10 Juillet )**  
Lundi 27 Match Amical Réserve contre Le Tallud (D4)  
Mardi 28 Match Amical 1ere contre Buslaurs (D2)



**LICENCE IMPERATIVE  
SIGNEE / PAYEE  
AVANT LE 15 AOUT**

## Semaine SEPTEMBRE 2018

### REPRISE NORMALE DES ENTRAINEMENTS AU STADE DE VOUE

- 35 Mercredi 29 Entraînement – 19h30  
Vendredi 31 Entraînement – 19h30  
Mardi 04 Match Amical Réserve contre Pompaire (D4)

**Les dates de la coupe sont susceptibles d'être modifiées, dans ce cas nous vous tiendrons au courant des changements durant la préparation du mois d'Aout.**

**MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES QUI SONT OU SERONT INDIQUEES  
POUR LE RESPECT DE VOS PARTENAIRES ET DIRIGEANTS.**

**PREVOIR BASKETS ET CRAMPONS**



Pour tous renseignements :

Valentin PINEAU 06 26 15 12 71      Jérémy ROUSSELOT 06 47 96 57 91  
Tony MICHOT 06 13 98 39 01      Sylvain DOMINGUES 06 79 40 28 17



LA SAISON 2018-2019 ARRIVE A GRAND PAS. APRES UNE TREVE DE QUELQUES MOIS, IL FAUT SE REMETTRE AU TRAVAIL. LES PROGRAMMES CI-DESSOUS VONT PERMETTRE A TOUS DE SE PREPARER POUR LE DEBUT DE SAISON.

**Du 16 au 22 JUILLET 2018**

Course 3 x 30'

Abdominaux : 3 séries de 20

Pompes : 1 série de 10

Gainage

**Du 23 au 29 JUILLET 2018**

Course 2 x 40'

Abdominaux : 3 séries de 30

Pompes : 2 séries de 10

Gainage

## GAINAGE

lors du travail, la position doit être maintenue 30 secondes au début de la préparation puis 1 minute à la fin.



Gauche / Droite



Contre un mur/une barrière

## ETIREMENTS

**NE JAMAIS LES OUBLIER !!!**

