



PLANNING REPRISE U17 saison 2017/2018

- Mercredi 16 Août : Reprise entrainement 19h00 à 20h30 au Fuiet
- Samedi 19 Août : Stage de 8h30 à ? au Fuiet
- Dimanche 20 Août : match amical à 10h30 au Fuiet contre Avenir St Pierre Montrevault
- Mardi 22 Août : entrainement 19h00 à 20h30 au Fuiet
- Jeudi 24 Août : match amical contre FC Beaupréau (lieu ?)
- Samedi 26 Aout : Tournoi à Vallet
- Mardi 29 Août : Entrainement 19h00 à 20h30 au Fuiet
- Jeudi 31 Août : Match amical contre L'ARC Tillières (lieu ?)
- Samedi 2 Septembre : ?
- Vendredi 8 Septembre : Entrainement 19h00 à 20h30 au Fuiet
- Samedi 9 Septembre : Coupe

PREPARATION PERSO

Semaine 31 – 2 footings de 2 x 15 minutes avec étirements et gainages

Semaine 32 – 2 footings de 2 x 20 minutes avec étirements et gainages

Bonnes vacances.

Antony LAUZON

06.60.35.71.72