



## PLANNING DE PRÉPARATION SAISON 2016/2017

*Les séances de footing des 22, 25 et 27 juillet ne sont pas « facultatives », elles nous permettront de prendre de l'avance dans la préparation athlétique de début de saison et seront comptabilisées dans le tableau de présences à l'entraînement.*

Vendredi 22 juillet 2016 :	Footing collectif au Moulin Neuf, départ à 19h00 du stade ou rdv 19h15 sur place
Lundi 25 juillet 2016 :	Footing collectif au Moulin Neuf, départ à 19h00 du stade ou rdv 19h15 sur place
Mercredi 27 juillet 2016 :	Footing collectif au Moulin Neuf, départ à 19h00 du stade ou rdv 19h15 sur place
Vendredi 30 juillet 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.

Lundi 1er août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
Mercredi 3 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
Vendredi 5 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
<b>Samedi 6 août 2016 :</b>	<b>Match amical 1 équipe à Taupont</b>

Lundi 8 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
<b>Mercredi 10 août 2016 :</b>	<b>Match amical 1 équipe contre Malansac</b>
Vendredi 12 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
<b>Samedi 13 août 2016 :</b>	<b>Match amical 1 équipe contre Saint Jacut</b>

<b>Mercredi 17 août 2016 :</b>	<b>Match amical 2 équipes à Muzillac</b>
Vendredi 19 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
<b>Dimanche 21 août 2016 :</b>	<b>Coupe de France équipe A + amical équipe B</b>

Mercredi 24 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
Vendredi 26 août 2016 :	Entraînement de 19h00 à 21h00.
<b>Dimanche 28 août 2016 :</b>	<b>Coupe de France équipe A + amical équipe B</b>

**A partir de septembre : entraînement mercredi et vendredi de 19h15 à 21h00**

**Important :** Pour les entraînements, prévoyez **toujours 2 paires de chaussures** (crampons et tennis), et ce, **hiver comme été**. Nous vous demandons également d'être attentifs aux horaires et de faire un effort pour arriver, autant que possible, à l'heure. **L'entraînement commence à 19H15, vous devez donc être en tenue et prêts à commencer pour cet horaire.**

*Nous comptons sur votre présence active aux entraînements afin de préparer au mieux cette saison où nous aurons besoin de tous, dans les meilleures conditions, tout au long du championnat.*

**Un bon match le dimanche passe forcément par du travail en semaine.**

Si pour une raison ou une autre, vous étiez amenés à être absent, merci de me tenir au courant au plus vite au 06.21.44.68.17

**Eric SANTERRE**