

# PLANNING DE REPRISE

## Jeunesse Sportive de la Champagne Conlinoise

**Reprise entraînement le Mardi 21 Août**

### **SEMAINE 1 (du 21 Août au 26 Août)**

- Mardi 21 Août** ➤ Entraînement U13 (17H– 19H)
- Mercredi 22 Août** ➤ Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**
- Jeudi 23 Août** ➤ Entraînement U13 (17H – 19H)
- Vendredi 24 Août** ➤ Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**

### **SEMAINE 2 (du 27 Août au 2 Septembre)**

- Mardi 28 Août** ➤ Entraînement U13 (17H– 19H)
- Mercredi 29 Août** ➤ **Reprise Ecole de Foot U7(13H30-14H30), U9(14H30\_15H30)  
Et U11(15H30-16H30)**
  - Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**
- Jeudi 30 Août** ➤ Entraînement U13 (17H – 19H)
- Vendredi 31 Août** ➤ Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**
- Samedi 1 Septembre** ➤ **Equipe U15**: Match 1 à Cures contre Ent. Pays de Sillé à 15h30 coup d'envoi  
➤ **Equipe U18**: Match 1 à Conlie contre Evron à 15h30 coup d'envoi

### **SEMAINE 3 (du 3 Septembre au 9 Septembre)**

- Mardi 4 Septembre** ➤ Entraînement U7 (17H00-18H00)
  - Entraînement U13 (18H15 – 19H45)
- Mercredi 5 Septembre** ➤ Entraînement U9 (10H30-12H)
  - Entraînement U11 (14H-16H)
  - Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**
- Jeudi 6 Septembre** ➤ Entraînement U11/U13 (18H15 – 19H45)
- Vendredi 7 Septembre** ➤ Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au Municipal Roger Plumas**
- Samedi 8 Septembre** ➤ **2 Equipes U13**: Match 1 Antonnière
  - **Equipe U15**: Match 2 à Beaumont à 15H30 coup d'envoi
  - **Equipe U18**: Match 2 à Beaumont à 15H30 coup d'envoi

### **SEMAINE 4 (du 10 Septembre au 16 Septembre)**

- Mardi 11 Septembre** ➤ Entraînement U7 (18H-19H)
  - Entraînement U13 (19H15 – 20H30)
- Mercredi 12 Septembre** ➤ Entraînement U8 (10H-11H)
  - Entraînement U9 (11H15-12H15)
  - Entraînement U10 (13H45-15H15)
  - Entraînement U11 (15H30-17H)
  - Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au vieux stade du Ravoir**
- Jeudi 13 Septembre** ➤ Entraînement U11/U13 (18H15 – 19H45)
- Vendredi 14 Septembre** ➤ Entraînement U15/U17 (18H– 19H30) à **Tennie au vieux stade du Ravoir**
- Samedi 15 Septembre** ➤ **2 Equipes U13** : Match 2 à Domfront contre Beaumont à 14H30 coup d'envoi
  - **Equipe U15** : Championnat J1
  - **Equipe U18** : Championnat J1

**Il est important pour les joueurs de faire du sport au moins 3 fois par semaine avec une journée de récup entre chaque (lundi, mercredi, vendredi) sur des séances d'une heure au moins avec de la variété : footing, VTT, natation, ...**