PLANNING DE REPRISE U19 – SAISON 2013 2014

1ère semaine

* Mardi 13 aout 19h. Premier entrainement uniquement basket + Bouteille d’eau. Lieu Champos.
* Jeudi 15 aout 19h. Uniquement baskets (running !) + Bouteille d’eau. Lieu Champos.

2ème semaine

* Lundi 19 aout 19h. Baskets (running !) + crampons + bouteille d’eau. Lieu stade Charmes (à confirmer).
* Mercredi 21 aout 19h. Uniquement basket (running!) + bouteille d’eau. Lieu Bois des Ussiaux.
* Vendredi 23 aout 19h. Basket (running !) + crampons+ Lieu stade Charmes (à confirmer).

3ème semaine

* Mardi 27 aout 19h. Crampons + bouteille d’eau. Lieu stade Charmes (à confirmer)
* Mercredi 28 aout Match amical contre PS Romans à 20h
* Jeudi 29 aout 19h. Crampons + bouteille d’eau. Lieu stade Charmes (à confirmer)
* Vendredi ou samedi 30 Match amical contre FC Diois (et/ou Malissard) à 20h ou à 16h.

Voilà le programme de reprise des trois premières semaines. Je compte sur votre présence dès les premiers entrainements avec de la motivation et de l’envie pour bien débuter cette nouvelle saison. La préparation physique est une étape indispensable en catégorie U19 de plus les matchs seront vite là car la saison commence le 15 septembre par la coupe Gambardella et le championnat le week-end suivant.

MERCI DE ME PREVENIR EN CAS DE RETARD, D’ABSENCE OU AUTRE LE PLUS TOT POSSIBLE.

Maxime Ogier : 06-75-26-28-08 mail : [ogier5@hotmail.fr](mailto:ogier5@hotmail.fr)