

## PROGRAMME DE REPRISE U17 AS LIMAS SAISON 2014-2015

Une bonne préparation de début de saison permet d'éviter les blessures et être en forme tout au long de l'année

La période de pré-reprise individuelle est obligatoire et permet de travailler correctement dans la période de reprise collective

Date	PROGRAMME INDIVIDUEL DE PRE-REPRISE
lundi 4 août 2014	Course lente 3*10 mn avec 3*10 pompes et 3*30 abdominos
mardi 5 août 2014	
mercredi 6 août 2014	Course lente 3*15 mn avec 3*10 pompes et 3*30 abdominos
jeudi 7 août 2014	
vendredi 8 août 2014	Course lente 2*25 mn avec 3*10 pompes et 3*30 abdominos
samedi 9 août 2014	
dimanche 10 août 2014	Course lente 1 heure avec 3*10 pompes et 3*30 abdominos

Date	PROGRAMME COLLECTIF	LIEU	Horaire
lundi 11 août 2014			
mardi 12 août 2014	Reprise Entraînement	HERBE	18H00-19h30
mercredi 13 août 2014			
jeudi 14 août 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
vendredi 15 août 2014			
samedi 16 août 2014	Entraînement		10h00 - 11H30
dimanche 17 août 2014			
lundi 18 août 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
mardi 19 août 2014			
mercredi 20 août 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
jeudi 21 août 2014			
vendredi 22 août 2014	MATCH A DEFINIR GROUPE U17	Extérieur	18H00-19h30
samedi 23 août 2014			
dimanche 24 août 2014			
lundi 25 août 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
mardi 26 août 2014			
mercredi 27 août 2014	MATCH OPPOSITION INTERNE U17	HERBE	18H00-19h30
jeudi 28 août 2014			
vendredi 29 août 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
samedi 30 août 2014			
dimanche 31 août 2014	2 MATCHS-BARBACUE-E1 OULLINS E2 A FIXER	HERBE	10H00 - 14H30
lundi 1 septembre 2014			
mardi 2 septembre 2014	Match E1 TREVoux	Trévoux	19H00-21h00
mercredi 3 septembre 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
jeudi 4 septembre 2014			
vendredi 5 septembre 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
samedi 6 septembre 2014	MATCH E1 VILLEFRANCHE LIGUE - E2 A FIXER	FCVB	10H00
dimanche 7 septembre 2014	TOURNOI NIVEAU LIGUE E1 MEYZIEU	MEYZIEU	JOURNEE
lundi 8 septembre 2014	Entraînement	HERBE	19h00-20h30
mardi 9 septembre 2014			
mercredi 10 septembre 2014	Entraînement	HERBE	19h00-20h30
jeudi 11 septembre 2014			
vendredi 12 septembre 2014	Entraînement	HERBE	18H00-19h30
samedi 13 septembre 2014	MATCH CHAMPIONNAT E1	A LIMAS	17H30-19h15
dimanche 14 septembre 2014	MATCH AMICAL EQUIPE E2		

TRAVAIL < ----- > PLAISIR < ----- > RESPECT

ENTRAINEUR U17 : RAFIKE MELOUAH => 06 11 74 79 88

LAURENT KRET=> 06 30 04 37 59