

Programme Inter saison

Mise au repos durant le mois de juin.

Première quinzaine de juillet

Faire au moins 1 footing par semaine d'une durée de 30 minutes au moins.

Pour information et pour ceux qui veulent tous les mercredis à 19h15, un footing partira du club d'une durée d'environ 35 minutes.

Deuxième quinzaine de juillet

Faire au moins 2 footings par semaine d'une durée de 30 minutes au moins.

Pour information et pour ceux qui veulent tous les lundis et les mercredis à 19h15, un footing partira du club d'une durée d'environ 45 minutes.

Programme entrainement début de saison

Ci-dessous la liste des dates des entrainement sur le début de saison.

Lundi 7 Août à 19h (reprise)

Une confirmation sera faite si nous sommes assez nombreux. (Attente de vos réponses)

Confirmation accessible sur notre site <http://asll.footeo.com/>

Mercredi 9 Août à 19h

Une confirmation sera faite si nous sommes assez nombreux. (Attente de vos réponses)

Confirmation accessible sur notre site <http://asll.footeo.com/>

Vendredi 11 Août à 19h

Lundi 14 août à 19h

Mercredi 16 Août à 19h

Vendredi 18 Août à 19h

Lundi 21 Août à 19h

Mercredi 23 Août (Peut être match amical)

Samedi 26 Août au dimanche 27 Août stage de cohésion à voir

Mercredi 30 Août à 19h

Vendredi 1 Septembre (Peut être match amical)

Le planning peut changer légèrement en fonction du tirage de la coupe du midi.
Pour information le tirage doit se faire en Août.

Programme entrainement général saison

Les entrainements se feront tous le mercredis et vendredis et commenceront à 19 heures 15.

Le rendez-vous est donc à 19 heures pour se préparer

En règle générale les entrainements se feront en 4 parties.

Echauffement avec et sans ballon

Exercices de fond (physique-tactique de jeux etc.)

Jeux - oppositions diverses à thème

Etirements- conclusion entrainement -préparation de match

Stage de cohésion du 25 et 26 Août

Inscription avant le 5 Aout.

Afin de correctement préparer notre début de saison merci de nous retourner ces informations si dessous par mail à footasll@yahoo.com

Nom :

Prénom :

PSEUDO : **uniquement si vous ne souhaitez pas que votre nom apparaisse sur notre site.**

Date de Naissance :

Nom de votre ancien :

Poste occupé :

Présence au stage de cohésion :

Important : Si possible pour notre préparation des entrainements date à laquelle vous pensez reprendre les entrainements.

Date de reprise :