



Planning Reprise Seniors Août 2016



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01-août	02-août	03-août	04-août	05-août	06-août	07-août
ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	REPOS	MATCH AMICAL à définir en fonction des disponibilités
08-août	09-août	10-août	11-août	12-août	13-août	14-août
ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	MATCH AMICAL à définir en fonction des disponibilités	REPOS
15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août	21-août
ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	COUPE DE FRANCE à confirmer
22-août	23-août	24-août	25-août	26-août	27-août	28-août
ENTRAINEMENT	REPOS	MATCH AMICAL à définir en fonction des disponibilités	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	COUPE DE FRANCE à confirmer
29-août	30-août	31-août	01-sept.	02-sept.	03-sept.	04-sept.
ENTRAINEMENT	REPOS	MATCH AMICAL à définir en fonction des disponibilités	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	REPRISE CHAMPIONNAT à confirmer

Entraînements : Rendez-vous au stade à 19h15 au plus tard (prévoir les baskets à chaque fois)

ATTENTION : Début des entraînements à 19h30 maximum !!!

Afin d'arriver préparer à la reprise : MERCI DE RESPECTER LE PROGRAMME D'AVANT SAISON !!!

DU 11 AU 17 JUILLET : 3 FOIS/SEMAINE = FOOTING 30 MN

DU 18 AU 24 JUILLET : 3 FOIS/SEMAINE = FOOTING 30 MN + 3X10 POMPES + 3X20 ABDOS

DU 25 AU 31 JUILLET : 3 FOIS/SEMAINE = FOOTING 40 MN + 5X10 POMPES + 5X20 ABDOS