

PLANNING ENTRAÎNEMENT

SAISON 2015-2016

REPRISE LE MERCREDI 15 JUILLET

Les entraînements débuteront à 19h30, rdv au stade.

Prévoir les tennis et chaussure de foot à chaque entraînement.

Par respect pour l'entraîneur et les coéquipiers, merci de respecter les horaires.

AGENDA:

Mercredi 15 Juillet: Footing de 3 km et musculation.

Vendredi 17 Juillet: Footing de 3 km et musculation.

Lundi 20 Juillet: Footing de 6 km et musculation.

Mercredi 22 juillet: Footing de 6 km et musculation.

Vendredi 24 juillet: Footing de 9 km et musculation.

Lundi 27 juillet : Footing de 9 km et musculation.

Mercredi 29 Juillet : Entraînement.

Vendredi 31 Juillet: Entraînement.

Samedi 1er Août: **Match de revue d'effectif à St Barnabé, rdv à 14h**

Lundi 3 Août : Entraînement.

Mercredi 5 Août : Entraînement.

Vendredi 7 Août : **Match amical contre Hémonstoir à St Barnabé, rdv 18h30**

Lundi 10 Août : Entraînement.

Mercredi 12 Août : **Match amical à Bréhan, rdv au stade à 18h30**

Vendredi 14 Août : Entraînement.

Samedi 15 Août : **Tournoi de St Guen, rdv au stade, heure à confirmer.**

Lundi 17 Août : Entraînement.

Mercredi 19 Août : **match amical contre La Motte B à St Barnabé rdv, 18h30**

Vendredi 21 Août : entraînement suivi des grillades de début de saison.

Dimanche 23 Août : **Tour de coupe.**

Lundi 24 Août: Entraînement.

Mercredi 26 Août : entraînement.

Vendredi 28 Août : entraînement.

Dimanche 30 Août: **Tour de coupe.**

Pour toutes informations sur l'administratif contacter **Joël PERRON** au 06.02.34.90.48
Pour toutes information sur la partie sportif contacter **Samuel FRAVAL** au 06.67.72.08.48.