



Programme de Pré-saison U17

| DATE | HORAIRE | PROGRAMME |
|---------------------------|----------------------|---|
| Jeudi 16 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Vendredi 17 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Samedi 18 Août 2018 | 10h | JOURNEE SPORTIVE (RUN & BIKE + TERRAIN) |
| | | |
| Lundi 20 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Mardi 21 Août 2018 | 19h30 | MATCH A ST LAURENT DES AUTELS CONTRE FCLL |
| Vendredi 24 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Samedi 25 Août 2018 | 15h | MATCH A BEAUPREAU CONTRE U17B FCBC |
| | | |
| Mardi 28 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Jeudi 30 Août 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |
| Samedi 1er Septembre 2018 | 15h LIEU A CONFIRMER | MATCH CONTRE AJFC |
| | | |
| Mercredi 5 Septembre 2018 | 19h30 | MATCH A DOMICILE CONTRE CHALONNES |
| Vendredi 7 Septembre 2018 | 19h | ENTRAINEMENT |

Informations importantes :

Les entraînements débuteront à 19h précisément !

Tous les entraînements du programme ci-dessus se feront sur le terrain de Chaudron. Bien entendu, amenez vos baskets !

Pour la préparation individuelle, il est préférable de vous préparer à l'avance. Commencez par des footings de 20 minutes puis augmenter de 10 minutes (selon vos capacités) à chaque footing. Pensez aussi aux renforcements musculaires (gainage, pompes, abdos ...).

En ce qui concerne la suite de la saison, les entraînements se feront le mercredi 19h15 à la Salle Aubry et le vendredi 19h à Chaudron. Gardez toujours une paire de baskets au cas où ...

Bonnes vacances à tous !

Pierre-Yves MARQUIS

06-84-33-12-57