***E****NTENTE*  **REPRISE HIVERNALE 2017-2018**

***S****PORTIVE*

***C****OTE DE* **Entraîneurs Seniors :** DRH = GREAU Etienne au 06.72.87.06.05

***L****UMIERE*D3 = LAURENCE Frédérick au 06.31.27.82.16

D5 = NAULEAU Julien au 06.75.01.59.25

***INFO : Pour tous les entraînements à partir de JANVIER, prévoir des BASKETS et une bouteille d’eau.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **Semaine**  **51** | **Trêve du lundi 18 décembre 2017 au mercredi 3 janvier 2018 – REPRISE AU STADE d’ANGLES**  **Pendant vos jours de régénération, (REPOS COMPLET LA 1ère SEMAINE DU 18/12 au 25/12)**  **(Repos musculaire, articulaire et tendineux)** | | | | | | |
| **Semaine**  **52** | **Puis faire 2 footings de 30 minutes (à 140 – 160 ppm) entre noël et le 1er de l’an, avant la reprise collective mercredi 3 janvier 2018 à Angles,**  **+ renforcement abdominal et pompes** | | | | | | |
| **Semaine**  **1** |  |  | *03/01/2018*  **19h30 :**  Séance en salle  La Tranche Sur Mer  ***(Baskets)***  ***Participation de 5€ \**** |  | *05/01/2018*  **19h45 :**  Séance  Angles ou L’Aiguillon Sur Mer  ***(Baskets et crampons)*** | *06/01/2018*  **Match amical** *(Groupe)*  ***La Chaize Vic 1 (DSR)***  ***? – à La Chaize*** | *07/01/2018*  **Championnat** (D3)  *Match en retard*  *15h00*  *à Aubigny*  **Aubigny 2** |
| **Semaine**  **2** | *08/01/2018*  **19h30 :**  Séance  Angles  ***(Baskets et crampons)*** |  | *10/01/2018*  **Match amical** *(DRH)*  ***Luçon 1 (DRH)***  ***20h – à Luçon*** |  | *12/01/2018*  **19h45 :**  Séance  Angles ou L’Aiguillon Sur Mer  ***(Baskets et crampons)*** | *13/01/2018*  **Match amical** *(DRH)*  ***ESOF 2 (PH)***  ***? – à St André***  **Match amical** *(D3)*  ***Chasnais (D4)***  ***? – à Chasnais*** | *14/01/2018*  **Championnat** (D5)  *Match en retard*  *13h00*  *à La Boissière*  **La Boissière 3** |
| **Semaine**  **3** |  |  | *17/01/2018*  **19h30 :**  Séance  Angles  ***(Baskets et crampons)*** |  | *19/01/2018*  **19h45 :**  Séance  Angles ou L’Aiguillon Sur Mer  ***(Baskets et crampons)*** |  | *21/01/2018*  **Championnat** (10)  *15h00*  *à La Tranche S/M*  **Intrépides d’Angers 1**  **Aux Robretières 3** |
| **Semaine**  **4** |  |  | *24/01/2018*  **19h30 :**  Séance  Angles  ***(Baskets et crampons)*** |  | *26/ 01/2018*  **19h45 :**  Séance  Angles ou L’Aiguillon Sur Mer  ***(Baskets et crampons)*** |  | *31/01/2018*  **Championnat** (11)  *15h00*  *à Boufféré*  **Boufféré AS 1**  **Contre Brem Sur Mer 1** |

***Participation de 5€ \* = Séance avec Charlotte + pot pour la nouvelle année.***