***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 salleLa Tranche Sur Mer***(Baskets)******Participation de 5€ \**** |  | *05/01/2018***19h45 :**  SéanceAngles 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 :**  SéanceAngles***(Baskets et crampons)*** |  | *10/01/2018***Match amical** *(DRH)****Luçon 1 (DRH)******20h – à Luçon*** |  | *12/01/2018***19h45 :**  SéanceAngles 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 :**  SéanceAngles***(Baskets et crampons)*** |  | *19/01/2018***19h45 :**  SéanceAngles 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 :**  SéanceAngles***(Baskets et crampons)*** |  | *26/ 01/2018***19h45 :**  SéanceAngles 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.***