

## Programme de préparation USGC Août 2014

Faites un réel effort pour être  
assidu à ce programme d'avant saison.

Il y a « l'ambition et les moyens que l'on se donne pour l'obtenir.. »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>04/08/14</b>	<b>05/08/14</b>	<b>06/08/14</b>	<b>07/08/14</b>	<b>08/08/14</b>	<b>09/08/14</b>	<b>10/08/14</b>
Reprise entraînement		Entraînement		Entraînement		
<b>11/08/14</b>	<b>12/08/14</b>	<b>13/08/14</b>	<b>14/08/14</b>	<b>15/08/14</b>	<b>16/08/14</b>	<b>17/08/14</b>
Entraînement		Entraînement		Entraînement		Match USGC / Bruay PL
<b>18/08/14</b>	<b>19/08/14</b>	<b>20/08/14</b>	<b>21/08/14</b>	<b>22/08/14</b>	<b>23/08/14</b>	<b>24/08/14</b>
	Match Aulnoy / USGC 1ère div	Entraînement		Entraînement		1er tour de Coupe de France ?????????
<b>25/08/14</b>	<b>26/08/14</b>	<b>27/08/14</b>	<b>28/08/14</b>	<b>29/08/14</b>	<b>30/08/14</b>	<b>31/08/14</b>
Entraînement		Match USGC / Haumont (Phr)		Entraînement		2ème tour de Coupe de France ???????????
<b>01/09/14</b>	<b>02/09/14</b>	<b>03/09/14</b>	<b>04/09/14</b>	<b>05/09/14</b>	<b>06/09/14</b>	<b>07/09/14</b>
Entraînement		Entraînement		Entraînement		Match

Attention ce programme risque d'être modifié !!!

Important : matériel à prévoir lors de chaque entraînement : chaussures de football + tennis + bouteille d'eau individuelle

Pour tout renseignement.

Christophe RAINGO 06 87 84 78 08 Email : ch.raingo@orange.fr

Cyrille LAMBERT      06 29 80 28 49

**Chaque séance débutera à 19h**