

Planning début de saison "Catégorie Seniors" Saison 2017/2018

REPRISE INDIVIDUELLE = (Indispensable pour ne pas trop souffrir à la reprise)

<u>du 24 au 30 juillet</u>	3 footings à allure régulière (30mn/30mn/30mn) + étirements + abdos
<u>du 31 juillet au 06 aout</u>	3 footings à allure régulière (45mn/45mn/45mn) + étirements + abdos

L'objectif étant de reprendre une activité sportive, natation, tennis, vélo peuvent aussi faire partie du programme pendant les vacances.

<u>Lundi 07 Aout</u>		Reprise entraînement 19h30 Stade des Valinières
<u>Mercredi 09 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Vendredi 11 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Lundi 14 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Mercredi 16 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Samedi 19 Aout</u>		STAGE + MATCH SENIORS A BAUGE
<u>Dimanche 20 Aout</u>		
<u>Lundi 21 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Mercredi 23 Aout</u>		SENIORS A ST SYLVAIN
<u>Vendredi 25 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Dimanche 27 Août</u>		SENIORS A COUPE DE France 1ER TOUR
<u>Lundi 28 Aout</u>		Entrainement 19h30
<u>Mercredi 30 Aout</u>		SENIORS A ANDARD
<u>Vendredi 01 Sept</u>		Entrainement 19h30
<u>Dimanche 03 Sept</u>		SENIORS A COUPE SENIORS B Match Amical
<u>Lundi 04 Sept</u>		Entrainement 19h30
<u>Mercredi 06 Sept</u>		SENIORS B ST MATHURIN S/ LOIRE
<u>Vendredi 08 Sept</u>		Entrainement 19h30
<u>Dimanche 10 Sept</u>		SENIORS A COUPE SENIORS B COUPE
<u>Mercredi 11 Sept</u>		Entrainement 19h30
<u>Vendredi 13 Sept</u>		Entrainement 19h30
<u>Dimanche 15 Sept</u>		CHAMPIONNAT J1 CHAMPIONNAT J1

> SE MUNIR DE BASKETS + CHAUSSURES DE FOOT à chaque séance

> CONTACTS:

> SENIORS A BARRE Greg 06 24 59 64 19 / gregbarre@hotmail.com
 > SENIORS B DULAC Mickaël 06 82 46 39 51



BONNES VACANCES !!!