

# PREPARATION ET REPRISE

## D'ENTRAINEMENTS U16 U17

<u>1 AOUT</u>	Footing 15' + 3x30sec gainage droit + 2x30sec gainage oblique Footing 10' + Etirements
<u>3 AOUT</u>	Footing 15' + 3x30sec gainage droit + 2x30sec gainage oblique Footing 10' + Etirements
<u>6 AOUT</u>	Footing 35' + 3x45sec gainage droit + 2x30sec gainage oblique + Etirements
<u>8 AOUT</u>	Footing 40' + 3x45sec gainage droit + 2x35sec gainage oblique + Etirements
<u>10 AOUT</u>	Footing 45' + 3x60sec gainage droit + 2x45sec gainage oblique + Etirements
<u>13 AOUT</u>	Footing 30' + 3 accélérations pendant 1' Footing 15' + Etirements
<u>16 AOUT</u>	Footing 35' + 3 accélérations pendant 1' Footing 15' + Etirements
<u>ENTRAINEMENT</u>	Lundi 20/08 17H00 PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU Mardi 21/08 17H00 PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU Jeudi 23/08 17H00 PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU
<u>MATCH</u>	Samedi 25/08 AMICAL EQUIPE A et B
<u>ENTRAINEMENT</u>	Lundi 27 /08 17H00 PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU
<u>MATCH</u>	Mercredi 29/08 AMICAL CONTRE VIHIERES EQUIPE A
<u>ENTRAINEMENT</u>	Jeudi 30/08 17H00 PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU
<u>MATCH</u>	Samedi 01/09 TOURNOI MAZIERES Samedi 01/09 EQUIPE B BEAUPREAU
<u>ENTRAINEMENT</u>	Mardi 04/09 19h15 Vendredi 07/09 18h45
<u>MATCH</u>	Samedi 08/09 COUPE Samedi 08/09 EQUIPE B ST MACAIRE
<u>ENTRAINEMENT</u>	Mardi 11/09 19h15 Vendredi 14/09 18h45
<u>CHAMPIONNAT</u>	Samedi 15/09



**BRUNO 06 70 56 66 02**