

A L'attention de tous les joueurs

La préparation collective d'août CONDITIONNE une saison.

DONC :

Une préparation INDIVIDUEL est INDISPENSABLE pendant les semaines 31, 32, 33

L'IMPLICATION de chacun permettra la réussite du collectif.

Ce planning comprend les dates d'entraînements et matchs jusqu'au 14 septembre **ORGANISE TOI** et soit le plus **PRÉSENT** possible, le cas contraire n'oublie pas de prévenir des dates de tes absences.

De mi-juin à mi-juillet pratique des activités sportives de loisirs et détente (natation, tennis, VTT etc.)

Si tu rentres de vacances après le reprise du 18 août, un programme de préparation individuel est à ta disposition.

POUR LES ENTRAÎNEMENTS ET LES MATCHS AMICAUX, PRÉVOIR 3 PAIRES DE CHAUSSURES (basket , moulée , vissée)

PRÉPARATION INDIVIDUEL : SEM 31-32-33 (FOOTINGS 140/160 PULS)

SEM 31 : DU 28 JUILLET AU 03 AOÛT 3 FOOTINGS DE 30 MIN + ETIREMENTS ET ABDO

SEM 32 : DU 04 AU 10 AOÛT 3 FOOTINGS DE 2 x 20 MIN + ETIREMENTS ET ABDO

SEM 33 : DU 11 AU 17 AOÛT 3 FOOTINGS DE 2 x 25 MIN + ETIREMENTS ET ABDO

REPRISE COLLECTIVE : LUNDI 18 AOÛT A 19H15 PRECISE A CHAINGY

LUNDI 18 AOÛT : entraînement

MARDI 19 AOÛT : entraînement

MERCREDI 20 AOÛT : repos

JEUDI 21 AOÛT : entraînement

VENDREDI 22 AOÛT : revue d'effectif

SAMEDI 23 AOÛT : repos

DIMANCHE 24 AOÛT : repos

LUNDI 01 SEPTEMBRE : entraînement

MARDI 02 SEPTEMBRE : entraînement

MERCREDI 03 SEPTEMBRE : M.A reçoit INGRE 2

JEUDI 04 SEPTEMBRE: entraînement

VENDREDI 05 SEPTEMBRE : repos

SAMEDI 06 SEPTEMBRE : repos

DIMANCHE 07 SEPTEMBRE : coupe de France ou centre

LUNDI 25 AOÛT : entraînement

MARDI 26 AOÛT : entraînement

MERCREDI 27 AOÛT : entraînement

JEUDI 28 AOÛT : M.A va à LUSITANOS

VENDREDI 29 AOÛT : repos

SAMEDI 30 AOÛT : repos

DIMANCHE 31 AOÛT : coupe de France

LUNDI 08 SEPTEMBRE : entraînement

MARDI 09 SEPTEMBRE : entraînement

MERCREDI 10 SEPTEMBRE : repos

JEUDI 11 SEPTEMBRE : entraînement

VENDREDI 12 SEPTEMBRE : repos

SAMEDI 13 SEPTEMBRE : repos

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE : CHAMPIONNAT

Ps : planning évolutif selon groupe.

PS : n'oublie pas de signer ta licence le plus tôt possible afin d'être qualifié pour la reprise

Tel ALBAN : 06 - 63 - 67 - 47 - 91

Tel JEROME : 06 - 27 - 32 - 62 - 16

ALBAN