

**Semaine du 15 juillet au 21 juillet 2019 :**

**Mardi 16 juillet 2019 :**

- Footing 2 x20 minutes (entre 8 et 10km/h)
- Etirements de 10 minutes entre les 2 séries.

**Jeudi 18 juillet 2019 :**

- Footing 35 minutes (entre 8 et 10kmh).
- Etirements
- 5 séries de 20 abdos (dont gainage 45 s)
- 1 série de 10 pompes toutes les 2 séries d'abdos.

**Semaine du 22 juillet au 28 juillet 2019 :**

**Mardi 23 juillet 2019 :**

- Footing 2 x20 minutes (entre 9 et 12 km/h)
- Etirements entre les 2 séries et en fin de séance
- 8 séries de 20 Abdos (dont gainage 45 s)
- 4 Série de 10 pompes

**Jeudi 25 juillet 2019 :**

- Footing 40 minutes (entre 9 et 12 km/h)
- Etirements 10 minutes
- 10 séries de 20 Abdos (dont gainage 45 s)
- 1 série de 10 pompes toutes les 2 séries d'Abdos.

**Semaine du 29 juillet au 04 août 2019 :**

**Mardi 30 juillet 2019 :**

- Footing 2x25 minutes (entre 10 et 15km/h)
- Etirements entre les 2 séries et en fin de séance
- 8 séries de 20 Abdos (dont gainage 45 s)
- 1 série de 10 pompes toutes les 2 séries d'Abdos.

**Jeudi 01 août 2019 :**

- Footing 45 minutes (entre 8 et 12kmh)
- Etirements 10 minutes
- 10 séries de 20 Abdos. (Dont gainage 45 s)

Il serait préférable de pratiquer des activités sportives dès la fin des entrainements (même autres que du foot).

On se retrouve le **lundi 05 août** en pleine forme et motivé pour une bonne saison...

Bonnes vacances !

**Jérôme, Jaafar, Yohann et Jean-Michel**

## SENIORS/U19 : PLANNING DE REPRISE - SAISON 2019 / 2020

		<u>EQUIPE 1</u>	<u>EQUIPE 2</u>	<u>EQUIPE 3</u>	<u>U19</u>
Lundi	05-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Mardi	06-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Mercredi	07-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Jeudi	08-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Vendredi	09-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Samedi	10-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Dimanche	11-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Lundi	12-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Mardi	13-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Mercredi	14-août-19	Match à BEAUFORT	Repos	Repos	Repos
Jeudi	15-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Vendredi	16-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Samedi	17-août-19	Repos	Repos	Repos	Match à Mazé
Dimanche	18-août-19	Match Contre LA FLECHE	Repos	Repos	Repos
Lundi	19-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Mardi	20-août-19	Match à DOUÉ	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Mercredi	21-août-19	Repos	Match contre BOUCHEMAINE	Repos	Match à Saumur
Jeudi	22-août-19	Entr. Stade 19h30	Repos	Repos	Repos
Vendredi	23-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Samedi	24-août-19	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion
Dimanche	25-août-19	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion	Week-End Cohésion
Lundi	26-août-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Mardi	27-août-19	Match à TIERCÉ	Match Contre TIERCÉ	Repos	Repos
Mercredi	28-août-19	Repos	Repos	Repos	Match Contre NDC
Jeudi	29-août-19	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Vendredi	30-août-19	Entr. Stade 19h30	Match Contre ANDARD	Entr. Stade 19h30	Entr. Stade 19h30
Samedi	31-août-19	Repos	Repos	Repos	Match Contre SEGRÉ
Dimanche	01-sept.-19	Coupe De France	Repos	Repos	Repos
Lundi	02-sept.-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Mardi	03-sept.-19	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45
Mercredi	04-sept.-19	Match Contre Croix Blanche	Match à NDC	Repos	Repos
Jeudi	05-sept.-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Vendredi	06-sept.-19	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45	Entr. Stade 19h45
Samedi	07-sept.-19	Repos	Repos	Repos	Repos
Dimanche	08-sept.-19	Championnat	Championnat	Championnat	Championnat
CONTACTS		Jean-michel 06 11 99 56 91	Jaafar 06 24 20 48 83	Jérome 06 85 08 36 49	Yohann 06 16 02 87 34