

Préparation physique avant reprise de la coupe et du championnat Seniors



→ U16 et U17 si pas de séances le même jour dans votre catégorie

A partir du mardi 4 juillet, footing collectif, remise en forme :
tous les mardi et jeudi départ à 19h (rdv 18h50).

Début des séances à 19h (rdv à 18h45) :

lundi 24 juillet	Reprise entrainement
mercredi 26 juillet	Entrainement
vendredi 28 juillet	Sortie VTT
mercredi 2 août	Entrainement
vendredi 4 août	Entrainement
mercredi 9 août	Entrainement
vendredi 11 août	Entrainement
mercredi 16 août	Entrainement
vendredi 18 août	Entrainement
lundi 21 août	Entrainement
mercredi 23 août	Match amical : AS Parné 1 / CA Voutré 1
vendredi 25 août	Entrainement
lundi 28 août	Entrainement
mercredi 30 août	Match amical à définir (équipe A et B)
vendredi 1er septembre	Entrainement
dimanche 3 septembre	1er tour de la Coupe Pays-de-la-Loire (ex Coupe du Maine)
lundi 4 septembre	Entrainement
mercredi 6 septembre	Match amical : Louverné Sports 2 / AS Parné 1
vendredi 8 septembre	Entrainement
dimanche 10 septembre	Tour de coupe

Ensuite, entraînement tous les mercredi et vendredi à 19h (rdv à 18h50).

Dimanche 17 septembre, reprise des championnats.

**Autres matchs amicaux en cours de planification.*

Valentin VALLET : 06 01 06 26 59