

PLANNING ENTRAINEMENT

Planning de la reprise et de la saison 2016-2017

REPRISE LE LUNDI 18 JUILLET

Les entraînements débuteront à 19h30, rdv au stade.

Prévoir les tennis et chaussure de foot à chaque entraînement.

Par respect pour l'entraîneur et les coéquipiers, merci de respecter les horaires.

AGENDA:

Lundi 18 Juillet: Footing de 4 km + ateliers: coordination, motricité, proprioception et gainage.

Mercredi 20 Juillet: Footing de 6 km + ateliers: coordination, motricité, proprioception et gainage.

Vendredi 22 Juillet: Footing de 9 km + ateliers: coordination, motricité, proprioception et gainage.

Lundi 25 juillet: Footing de 9 km + ateliers: coordination, motricité, proprioception et gainage.

Mercredi 27 juillet: Entraînement.

Vendredi 29 juillet : Entraînement.

Samedi 30 Juillet : **Match de revue d'effectif à St Barnabé, rdv à 14h.**

Lundi 1er Août: Entraînement.

Mardi 2 Août: **Match amical à Bréhan, rdv 18h45 au stade de St Barnabé.**

Mercredi 3 Août: Entraînement.

Vendredi 5 Août : Entraînement.

Samedi 6 Août: **Match amical à St Jacut, rdv 14h au stade de St Barnabé.**

Lundi 8 Août : Entraînement.

Mercredi 10 Août : **Match amical à Rohan, rdv 18h45 au stade de St Barnabé.**

Vendredi 12 Août : Entraînement.

Lundi 15 Août : Entraînement.

Mardi 16 Août : **Match amical à Plessala, rdv 18h30 au stade de St Barnabé.**

Mercredi 17 Août : Entraînement.

Vendredi 19 Août : Entraînement, **ou match amical à St Bugan, rdv 18h45 au stade de St Barnabé.**

Dimanche 21 Août : **Tour de coupe.**

Lundi 22 Août : Entraînement.

Mercredi 24 Août : **Match amical à Crédin, rdv 18h45 au stade de St Barnabé.**

Vendredi 26 Août : Entraînement suivi des grillades de début de saison.

Dimanche 28 Août : **Tour de coupe.**

Mercredi 31 Août : entraînement.

Pour toutes questions **administratif** contacter **Joël PERRON** au 06.02.34.90.48

Pour toutes information sur la partie **sportif** contacter **Samuel FRAVAL** au 06.67.72.08.48.