

DEC- JANV-FEV- 2018

Dates à retenir: (**Prendre affaires de salle à chaque entrainement**)

▶ **Vendredi 22 déc.:** footing 20 mn et proprioception (tenir sur une jambe, 2 * 1 mn chaque jambe) + gainage, abdos (6* 30) + faire la vidéo même sans matériel vidéo: [http:// www.youtube.com/watch?v=jcxvk2CXzOo](http://www.youtube.com/watch?v=jcxvk2CXzOo)

▶ **Dimanche 24 Déc.:** Footing en forêt 30 mn et 1*5 mn de 20 sec-40 sec de récup'

▶ **Mercredi 27 Déc:** footing 25 mn et proprioception (tenir sur une jambe, 2 * 1 mn chaque jambe) + gainage, abdos (8* 30) + 4 fois 20 pompes + 6 fois 30-30 de chaise + faire la vidéo même sans matériel vidéo: [http:// www.youtube.com/watch?v=jcxvk2CXzOo](http://www.youtube.com/watch?v=jcxvk2CXzOo)

▶ **Sam 30 Déc. :** Footing 20 mn et 2 * 5 mn de 1mn course vive-1mn récup'

▶ **Jeudi 04 Janvier: reprise** entrainement (prendre 2 tenues à chaque fois: basket, tenue de salle, et tenue extérieure)

▶ **Vendredi 05 Janvier :** entrainement

▶ **Lundi 08 janvier:** 19h15 Entrainement

▶ **Mardi 09 Janvier :** Entrainement .

▶ **Jeudi 11 Janvier :** Match amical à st Anne DH 19H15

▶ **Lundi 15 janvier:** Entrainement

▶ **Mercredi 17 janvier :** Match amical contre Asfeld à Rethel DH 19H15

▶ **jeudi 18 Janvier :** Entrainement

▶ **Samedi 20 Janvier 19h30 :** Match amical contre tournes B et Dimanche 21 contre Tournes A à Rethel

▶ **Lundi 22 Janvier :** Entrainement

▶ **Mercredi 24 Janvier :** Match contre Le Chesne 19h30

▶ **Jeudi 25 Janvier :** Entrainement

▶ **Sam 27 Janvier:** Match amical B contre Nord Champagne

▶ **Mardi 30 Janvier:** Entrainement

▶ **Jeudi 01 février :** Entrainem.

▶ **Sam. 03 Février :** Match amical B contre Ay

D'autres matchs sont programmés avec la B; suivant le calendrier, reports et autres situations, les plannings et week ends peuvent être modifiés.