



## Planning Reprise 2017/2018

Voici le planning pour la reprise de cette saison 2017/2018. Il se compose de deux parties : une reprise individuelle et une reprise collective.

### REPRISE INDIVIDUELLE

- Lundi 17 juillet 2017 : 30 min de footing à allure modérée /Gainage, Abdos, Pompes (G.A.P)
- Mercredi 20 juillet 2017 : 35 min de footing à allure modérée / G.A.P
- Vendredi 22 juillet 2017 : 40 min de footing à allure modérée / G.A.P
  
- Lundi 24 juillet 2017 : 20 min à allure modérée + 20 min à allure soutenue / G.A.P
- Mercredi 26 juillet 2017 : 10 min à allure modérée + 30 min à allure soutenue / G.A.P
- Vendredi 28 juillet 2017 : 10 min à allure modérée + 35 min à allure soutenue / G.A.P

### REPRISE COLLECTIVE

- Mardi 1<sup>er</sup> aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 2<sup>e</sup> aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 4 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
  
- Lundi 7 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 9 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 11 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Samedi 12 aout 2017 : Match contre le Val de Loir à Bouloire
  
- Lundi 14 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 16 aout 2017 : Match contre Vibraye à Vibraye, 19h30.
- Vendredi 18 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Dimanche 20 aout 2017 : Match équipe A contre Neuville, lieu et horaire à préciser  
Match équipe B, adversaire, lieu et horaire à préciser.
  
- Mardi 22 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 25 aout 2017 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Dimanche 27 aout 2017 : Match Coupe de France  
Match équipe B, adversaire, lieu et horaire à préciser.

Merci de prévoir les baskets et les crampons pour tous les entrainements. Le programme va s'affiner (notamment pour les matchs amicaux) au fur et à mesure. Je reste à votre disposition si vous avez des questions.



Thomas 06 79 49 05 16