**Pré-reprise – Foncier :**

- Semaine 1 (09 au 15 juillet) 30 à 35 min de course individuelle 2 x semaine

- Semaine 2 (16 au 22 juillet) 40 à 45 min de course individuelle 3 x semaine

- Semaine 3 (23 juillet) 45 min et + de course individuelle 2 x avant la reprise

**Reprise :**  (les entrainements démarrent à 19h00)

|  |  |
| --- | --- |
| Vendredi 27/07/18 | Reprise – Entrainement 1+ repas |
| Lundi 30/07/18 | Entrainement 2 |
| Mercredi 01/08/18 | Entrainement 3 |
| Vendredi 03/08/18 | Entrainement 4 |
| Dimanche 05/08/18 | Match à Neunkirch (U19 DHR) |
| Lundi 06/08/18 | Entrainement 5 |
| Mercredi 08/08/18 | Match U19 DHR EJEM (terrain à Définir) |
| Jeudi 09/08/18 | Entrainement 6 |
| Samedi 11/08/18 | Tournoi à Alsting (Equipe A) |
| Dimanche 12/08/18 | Tournoi à Alsting (Equipe A) |
| Mardi 14/08/18 | Entrainement 7 |
| Mercredi 15/08/18 | Match à Woustviller Equipe B – Entrainement 8 Equipe A |
| Vendredi 17/08/18 | Entrainement 9 |
| Dimanche 19/08/18 | Coupe de France ou Match à Hellimer (Equipe A) – Match à Diffembach (Equipe B) |
| Lundi 20/08/18 | Entrainement 10 |
| Mercredi 22/08/18 | Match à Hochwald (Equipe A) – Entrainement 11 (Equipe B) |
| Vendredi 24/08/18 | Entrainement 12 |
| Dimanche 26/08/18 | Match à Brouviller (Equipe A) – Match à Welferding (Equipe B) |
| Lundi 27/08/18 | Entrainement 13 |
| Mercredi 29/08/18 | Entrainement 14 |
| Vendredi 31/08/18 | Entrainement 15 |
| Dimanche 02/09/18 | Reprise Championnat A et B |

Merci de respecter le programme de pré-reprise car la reprise de l’entrainement a été mise en place pour les joueur ayant suivi ce planning

**Entraineur :**

**Antoine Pischedda**

**06 80 21 27 10**