Préparation 2018-2019

US TENNIE – ST SYMPHORIEN

Semaine 1 :		
Lundi 23 Juillet :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 25 Juillet :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Vendredi 27 Juillet :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Semaine 2 :		
Lundi 30 Juillet :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 1 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Vendredi 3 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Samedi 4 Août :	**Match n°1 A**	**CA Loué**
Semaine 3 :		
Lundi 6 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 8 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
10, 11 et 12 Août :	Stage Joueurs + Match n°2A	**Alpes Mancelles**
Semaine 4 :		
Mardi 14 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Vendredi 17 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Dimanche 19 Août :	Match n°3 A	**CA Voutré**
Semaine 5 :		
Lundi 20 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 22 Août :	Match n°4 A	**Arnage B**
Vendredi 24 Août :	Entraînement + Match n°1 B	Stade (19h-21h) / **FCPS B**
Dimanche 26 Août :	Match n°5 A	Coupe de France
Semaine 6 :		
Lundi 27 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 29 Août :	Entraînement + Match n°2 B	**CA Voutré B**
Vendredi 31 Août :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Dimanche 2 Septembre :	Match n°6 A	Coupe
Semaine 7 :		
Lundi 3 Septembre :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Mercredi 5 Septembre :	Match n°7 A / Match n°3 B	**FCPS A / Rouez**
Vendredi 7 Septembre :	Entraînement	Stade (19h-21h)
Dimanche 9 Septembre :	Match Championnat	Journée 1

Contact : Aurélien Corbin - 06 58 69 94 80

Préparation 2018-2019

US TENNIE - ST SYMPHORIEN

Stage de préparation

Vendredi 10 Août

19h00-21h00 : Séance Athlétique / Technique

Samedi 11 Août

7h00-7h45 : Petit déjeuner
8h00-11h00 : Séance Athlétique / Technique
11h15-14h00 : Repas / temps libre
14h15-15h30 : Séance Tactique
15h30-17h00 : Activité
17h00-20h00 : Match amical

Dimanche 12 Août

7h00-7h45 : Petit déjeuner
8h00-9h30 : Séance Athlétique
9h45-11h45 : Séance Aquatique
12h00-14h00 : Repas / Temps libre

Attention, il ne s'agit que d'un planning provisoire ! Certains changements pourront être effectuer en cours de stage ou bien avant le début de ce dernier.

Une petite participation financière sera demandée à chaque joueurs pour financer les activité et repas.

Contact : Aurélien Corbin - 06 58 69 94 80