* **Mardi 26/07** Footing ***20 min*** en aisance respiratoire

 Renforcement musculaire -> ***3 séries de 3 x 20 sec*** (Abdos axe / Abdos obliques / gainage)

 Etirements ***5 min***

* **Jeudi 28/07** Idem
* **Mardi 02/08** Footing ***25 min*** en aisance respiratoire

 Renforcement musculaire -> ***3 séries de 3 x 25 sec*** (Abdos axe / Abdos obliques / gainage)

 Etirements ***5 min***

* **Jeudi 04/08** Idem
* **Mardi 09/08** Footing ***30 min*** en aisance respiratoire

 Renforcement musculaire -> ***3 séries de 3 x 30 sec*** (Abdos axe / Abdos obliques / gainage)

 Etirements ***5 min***

* **Jeudi 11/08** Idem
* **Mercredi 17/08** ***Reprise collective à Brûlon 17H30 en tenue*** ( Prévoir baskets et chaussures de foot )
* **Vendredi 19/08** Entrainement 17h30 en tenue
* **Mercredi 24/08** Entrainement 17h30 en tenue
* **Vendredi 26/08** Entrainement 17h30 en tenue
* **Samedi 27/08** Tournoi amical à ***St Denis d’Anjou*** ( ***heure à définir)***
* **Mercredi 31/08** Entrainement 17h30 en tenue
* **Vendredi 02/09** Entrainement 17h30 en tenue suivi d’un repas au plan d’eau avec les parents
* **Samedi 03/09** ***Stage au plan d’eau de Brûlon***+ match amical ***contre le SOM U16 à Loué***

 Prévoir affaires de rechanges ainsi que vos affaires de match, duvet pour la nuit sur place

 Tarifs tout compris de 15€ par joueur présent au stage. **Réponse au plus tard le 24 août**

* **Mercredi 07/08** Entrainement 17h30 en tenue
* **Vendredi 09/09** Entrainement 17h30 en tenue
* **Samedi 10/09** Reprise championnat ***1ère journée***

Il est évident que le planning ci-dessus est à respecter à la lettre, ce qui nous permettra de rentrer rapidement dans la préparation tactique et technique. Le respect de celui-ci conditionnera toute **votre et notre saison** donc merci d’être honnête avec tout le monde y compris vous.

Lors de chaque entrainements de pré-saison, prévoir les baskets et les chaussures de foot .

Il sera très important pour la saison à venir de respecter plusieurs consignes de **vie en communauté** comme celle des absences pour le samedi au plus tard 15 jours avant, ainsi que le **respect** du planning des voiturages du samedi qui sera préparé à l’avance. Le groupe facebook U18 Vègre et Champagne est fait pour ça !!!!

Merci à Tous Steeve 06 34 40 70 28