

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT D'AVANT SAISON

2007/2008

REPRISE INDIVIDUELLE

- Vendredi 03 août : footing 2 x 20 min avec étirements entre chaque séries
- lundi 06 août : « »
- mercredi 08 août : footing rythme lent 40 min + étirements.
- vendredi 10 août : « »

REPRISE COLLECTIVE

Lundi 13 août : entraînement 19 h 30

Mardi 14 août : entraînement

Jeudi 16 août : entraînement

Samedi 18 août : match contre le Louroux – équipe 1 au Lion

Equipe 2 au Louroux match 15h00

Mardi 21 août : entraînement

Mercredi 22 août : entraînement

Vendredi 24 août : entraînement

Dimanche 26 août : journée foot. RV 8 h 30 à l'hippodrome

- réveil musculaire – petit déjeuner – entraînement

- 10 h 30 : douche – déjeuner

- 16 h 00 : match contre Bécon pour les 2 équipes

Mardi 28 août : entraînement

Mercredi 29 août : entraînement

Vendredi 31 août : entraînement

Dimanche 2 septembre : match pour les 2 équipes – coupe de France

Lundi 3 septembre : entraînement

Mercredi 5 septembre : match contre Durtal – équipe 1 au Lion

Equipe 2 à Durtal

Vendredi 7 septembre : entraînement

Dimanche 9 septembre : match de coupe les 2 équipes

Mardi 11 septembre : entraînement

Mercredi 12 septembre : match équipe 1 contre Vern au Lion

Jeudi 13 septembre : entraînement

Dimanche 16 septembre : reprise du championnat

Veillez vous munir de chaussures de foot et de baskets.

A la reprise du championnat, les entraînements se feront le mardi et vendredi à 19 h 30
Bonnes vacances à tous. Hameau Claude : 02/41/93/10/39