



REPRISE CATEGORIE U15 SAISON 2010-2011

REPRISE PERSONNELLE CONSEILLÉE :

Lundi 9 août 2010 :	20 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 11 août 2010 :	25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 13 août 2010 :	25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Lundi 16 août 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 18 août 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 20 août 2010 :	35 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)

Reprise de l'entraînement : LUNDI 23 AOUT 2010

Apportez les baskets et les chaussures de football à chaque entraînement.

Lundi 23 août 2010 :	18H30-20H15 au stade Beauregard (Baugé)
Jeudi 26 août 2010 :	18H30-20H15 au stade Beauregard (Baugé)
Samedi 28 août 2010 :	Match amical (A/B) contre Beaufort à domicile (<i>Lieu et horaire à définir</i>)
Mardi 31 août 2010 :	18H30-20H15 au stade du Vieil-Baugé
Jeudi 2 septembre 2010 :	18H15-19H45 au stade du Vieil-Baugé
Samedi 4 septembre 2010 :	Match amical (A) contre Saumur Bayard (<i>Lieu et horaire à définir</i>) → BESOIN DE PERSONNES POUR ASSURER LE TRANSPORT (en fonction du lieu)
Mardi 7 septembre 2010 :	17H30-19H00 au stade Beauregard (Baugé)
Jeudi 9 septembre 2010 :	18H15-19H45 au stade du Vieil-Baugé
Samedi 11 septembre 2010 :	Match de championnat pour l'équipe A Match amical (B) contre Saumur Bayard (<i>Lieu et horaire à définir</i>) → BESOIN DE PERSONNES POUR ASSURER LE TRANSPORT (en fonction du lieu)
Mardi 14 septembre 2010 :	17H30-19H00 au stade Beauregard (Baugé)
Jeudi 16 septembre 2010 :	18H15-19H45 au stade du Vieil-Baugé
Samedi 18 septembre 2010 :	Matches de championnat pour l'équipe A et l'équipe B
<u>Horaires d'entraînement :</u>	Mardi : 17H30-19H00 au stade Beauregard (Baugé) Jeudi : 18H15-19H45 au stade du Vieil-Baugé

Contact : Fabien Brazille 06.33.09.87.61 / fabienbrazille@gmail.com



REPRISE CATEGORIE U17 SAISON 2010-2011

REPRISE PERSONNELLE CONSEILLEE :

Lundi 2 août 2010 :	20 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 4 août 2010 :	25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 6 août 2010 :	25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Lundi 9 août 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 11 août 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 13 août 2010 :	35 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)

Reprise de l'entraînement : MARDI 17 AOUT 2010

Apportez les baskets et les chaussures de football à chaque entraînement.

Mardi 17 août 2010 :	18H30-20H15 au stade Beauregard (Baugé)
Jeudi 19 août 2010 :	18H30-20H15 au stade Beauregard (Baugé)
Mardi 24 août 2010 :	18H30-20H15 au stade du Vieil-Baugé
Vendredi 27 août 2010 :	18H30-20H15 au stade du Vieil-Baugé
Samedi 28 août 2010 :	Match amical (A/B) contre Saumur Bayard à Baugé - RDV 14H30 au stade
Mercredi 1 ^{er} septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Vendredi 3 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Dimanche 5 septembre 2010 :	Match amical (A) contre Chazé Vern à domicile - RDV 9H30 au stade
Mercredi 8 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Vendredi 10 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Week-end 11-12 septembre 2010 :	Match de championnat pour l'équipe A Match amical (B) contre Saumur Bayard (<i>Lieu et horaire à définir</i>)

→ **BESOIN DE PERSONNES POUR ASSURER LE TRANSPORT (en fonction du lieu)**

Mercredi 15 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Vendredi 17 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade du Vieil-Baugé
Week-end 18-19 septembre 2010 :	Matches de championnat pour l'équipe A et l'équipe B

<u>Horaires d'entraînement :</u>	Mercredi : 19H30-21H15 au Vieil-Baugé ou Baugé
	Vendredi : 19H30-21H15 au Vieil-Baugé

Contact : Fabien Brazille 06.33.09.87.61 / fabienbrazille@gmail.com



REPRISE CATEGORIE U19 SAISON 2010-2011

REPRISE PERSONNELLE CONSEILLÉE :

Lundi 26 juillet 2010 :	25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 28 juillet 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 30 juillet 2010 :	30 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Lundi 2 août 2010 :	40 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Mercredi 4 août 2010 :	2*25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)
Vendredi 6 août 2010 :	2*25 min de footing (allure régulière) + étirements (voir au verso)

Reprise de l'entraînement : LUNDI 9 AOÛT 2010

Apportez les baskets et les chaussures de football à chaque entraînement.

Lundi 9 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Mardi 10 août 2010 :	RDV 19H au stade Beauregard (Baugé) → forêt de Chandélais
Jeudi 12 août 2010 :	RDV 19H au stade Beauregard (Baugé) → forêt de Chandélais
Vendredi 13 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Lundi 16 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Jeudi 19 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Samedi 21 août 2010 :	RDV à 15H15 au stade Beauregard (Baugé) : Bouchemaine / GJ EAB
	→ BESOIN DE PERSONNES POUR ASSURER LE TRANSPORT
Mardi 24 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Mercredi 25 août 2010 :	Match amical contre GJ Soucelles Corzé (<i>Lieu et horaire à définir</i>)
	→ BESOIN DE PERSONNES POUR ASSURER LE TRANSPORT (en fonction du lieu)
Vendredi 27 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Dimanche 29 août 2010 :	Match de Coupe Gambardella
Mardi 31 août 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Vendredi 3 septembre 2010 :	19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)
Dimanche 5 septembre 2010 :	Match de Coupe Gambardella ou de Coupe de l'Atlantique

REPRISE DU CHAMPIONNAT : DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010

Horaires d'entraînement : Mardi et vendredi : 19H30-21H15 au stade Beauregard (Baugé)

Contact : Fabien Brazille 06.33.09.87.61 / fabienbrazille@gmail.com