

PREPARATION SAISON 2017 / 2018

U 17



Lundi 17 Juillet	Lundi 24 Juillet	Lundi 31 Juillet	Lundi 07 Août	Lundi 14 Août	Lundi 21 Août	Lundi 28 Août
Footing 2x15mn 160 puls/mn + étirements et gainage	Footing 2x20mn 160 puls/mn + Vitesse avec ballon + étirements et gainage	REPOS	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H
Mardi 18 Juillet	Mardi 25 Juillet	Mardi 01 Août	Mardi 08 Août	Mardi 15 Août	Mardi 22 Août	Mardi 29 Août
REPOS	REPOS	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	REPOS
Mercredi 19 Juillet	Mercredi 26 Juillet	Mercredi 02 Août	Mercredi 09 Août	Mercredi 16 Août	Mercredi 23 Août	Mercredi 30 Aout
Footing 2x20mn 160 puls/mn + étirements et gainage	Footing 3x15mn 160 puls/mn + vitesse avec ballon + étirements et gainage	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	Opposition U19A et U15A	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 17H30-19H
Jeudi 20 Juillet	Jeudi 27 Juillet	Jeudi 03 Août	Jeudi 10 Août	Jeudi 17 Août	Jeudi 24 Aout	Jeudi 31 Aout
REPOS	REPOS	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 10H-12H	ENTRAINEMENT 19H15-20H45
Vendredi 21 Juillet	Vendredi 28 Juillet	Vendredi 04 Août	Vendredi 11 Août	Vendredi 18 Août	Vendredi 25 Aout	Vendredi 01 Septembre
Footing 2x25mn 160 puls/mn + étirements et gainage	Footing 3x20mn 160 puls/mn + Vitesse avec ballon + étirements et gainage	ENTRAINEMENT 10H-12H	Stade Brestois DH grA	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi 22 Juillet	Samedi 29 Juillet	Samedi 05 Août	Samedi 12 Août	Samedi 19 Août	Samedi 26 Aout	Samedi 02 Septembre
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Stade Plabennec U17 A et B	Tournoi St Renan RC Lesneven U17 B et C	1ère journée DH FC Plougastel U17B et C
Dimanche 23 Juillet	Dimanche 30 Juillet	Dimanche 06 Août	Dimanche 13 Août	Dimanche 20 Août	Dimanche 27 Aout	Dimanche 03 Septembre
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

Conseil: Durant l'été maintenez une activité physique minimum ET surveillez votre poids.

Arrivée 30 mn avant le début d'entraînement - **Pensez à vos cotisations de licence**

Par soucis d'hygiène et d'autonomie : prévoir sa bouteille d'eau ou gourde à chaque séance et ceci pour toute l'année.

Contacts club : Tél : 09 75 36 78 75 - **Site internet** : www.plouzane-ac-football.org

Educateur : FERELLEC Ronald 06 85 06 26 29 Email: ronferellec@yahoo.fr

Responsable de Catégorie : FERELLOC André 06.84.12.36.69 Email: andre.ferelloc@orange.fr