

				ADVERSAIRE	NIVEAU	TERRAIN DE	HEURE	EQUIPE	
32	L	5	ENTRAINEMENT	FONCIER		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	M	6							
	M	7	ENTRAINEMENT	FONCIER		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	J	8							
	V	9	ENTRAINEMENT	FONCIER		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	S	10							
	D	11							
33	L	12	ENTRAINEMENT	TERRAIN		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	M	13							
	M	14	ENTRAINEMENT	TERRAIN		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	J	15							
	V	16	ENTRAINEMENT	TERRAIN		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	S	17	MATCH	AMICAL	U.S CHANGE B	DSR	CHANGE	17H00	A
	D	18							
34	L	19	ENTRAINEMENT	TERRAIN		MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	M	20							
	M	21	MATCH	AMICAL	EVRON	DRH	EVRON	19H30	A
	M	21	MATCH	AMICAL	ASPTT-LAVAL	2ème Div.	LAVAL	19H30	B
	J	22							
	V	23	ENTRAINEMENT	TERRAIN			MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18
	S	24	MATCH	AMICAL	BEAUCOUZE (49)	DSD	BEAUCOUZE	16H00	A-B
	D	25	MATCH	COUPE DE FRANCE	AZE	2ème Div.	AZE	15H00	A
35	L	26	MATCH	AMICAL	ANDOUILLE B	1ère Div.	ANDOUILLE	19H30	B
	M	27							
	M	28	MATCH	AMICAL	L'HUISSERIE	PH	MESLAY DU MAINE	19H30	A
	M	28	MATCH	AMICAL	MERAL-COSSE	1ère Div.	MERAL-COSSE	19H30	B
	J	29							
	V	30	ENTRAINEMENT	TERRAIN			MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18
	S	31	MATCH	AMICAL U18	BONCHAMP		?	15H00	U18
	D	1	MATCH	COUPE DE FRANCE	ENTRAMMES ou BALLEE		MESLAY DU MAINE	15H00	A
				MATCH	CONGRIER	4ème Div.	CONGRIER	15H00	A
	D	1	MATCH	AMICAL	FC CH-GONTIER B	1ère Div.	?	15H00	B
D	1	MATCH	AMICAL	MORANNES (49)	2ème Div.	MESLAY DU MAINE	15H00	C	
36	L	2	ENTRAINEMENT	TERRAIN			19H30	A-B-C-U18	
	M	3							
	M	4	MATCH	AMICAL	F.A LAVAL	DSR	?	19H30	A
	M	4	MATCH	AMICAL	PARNE B	4ème Div.	PARNE	19H30	B-C
	J	5							
	V	6	ENTRAINEMENT	TERRAIN				19H30	A-B-C-U18
	S	7	MATCH	AMICAL U18	AZE		?	15H00	U18
	D	8	MATCH	CHAMPIONNAT				15H00	A-B-C
37	L	9	ENTRAINEMENT			MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	M	10							
	M	11	ENTRAINEMENT			MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
	J	12							
	V	13	ENTRAINEMENT			MESLAY DU MAINE	19H30	A-B-C-U18	
S	14								

<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>Semaine 5</b>	
<b>Type de préparation</b>	<b>Générale</b>	<b>Générale</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Affutage</b>
<b>Dominante</b>	<b>Volume ++</b>	<b>Volume +++</b>	<b>Volume ++Intensité +</b>	<b>Volume +Intensité ++</b>	<b>Intensité +++</b>
<b>Nb de séances et durée</b>	<b>4 – 100 à 120min</b>	<b>4 – 100 à 120min</b>	<b>3 – 90min</b>	<b>3 – 90min</b>	<b>3 – 60 à 75min</b>
<b>Composante</b>	<b>Capacité et puissance aérobie</b>	<b>Capacité et puissance aérobie</b>	<b>Endurance force – endurance vitesse</b>	<b>Force – Vitesse</b>	<b>Force – Vitesse</b>
<b>Priorité</b>	<b>Quantitative</b>	<b>Quantitative</b>	<b>Quantitative + qualitative</b>	<b>Qualitative</b>	<b>Qualitative</b>