

Plannification Reprise U18 + Entrainement Senior

lundi 24 juillet	mardi 25 juillet	mercredi 26 juillet	jeudi 27 juillet	vendredi 28 juillet	samedi 29 juillet	dimanche 30 juillet
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement Senior 19H30-21H	Entraînement U18 18H-20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30- 21H	Repos	Repos
lundi 31 juillet	mardi 1 août	mercredi 2 août	jeudi 3 août	vendredi 4 août	samedi 5 août	dimanche 6 août
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement Senior 19H30-21H30	Entraînement U18 18H - 20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Repos	Repos
lundi 07 août	mardi 08 août	mercredi 09 août	jeudi 10 août	vendredi 11 août	samedi 12 août	dimanche 13 août
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement U18 18H-20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30-21H30	Repos	Repos
lundi 14 août	mardi 15 août	mercredi 16 août	jeudi 17 août	vendredi 18 août	samedi 19 août	dimanche 20 août
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement Senior 19H30-21H30	Entraînement U18 18H - 20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Repos	Repos
lundi 21 août	mardi 22 août	mercredi 23 août	jeudi 24 août	vendredi 25 août	samedi 26 août	dimanche 27 août
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Entraînement U18 18H - 20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Match Amical à définir	Repos
lundi 28 août	mardi 29 août	mercredi 30 août	jeudi 31 août	vendredi 1 septembre	samedi 2 septembre	dimanche 3 septembre
Jonglerie Pied fort-Pied faible Tête	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Entraînement U18 18H - 20H	Passe et prise de balle contre un mur ou à deux	Entraînement Senior 19H30 - 21H30	Match Amical contre Montenay Lieux et horaire à définir	Repos
lundi 4 septembre	mardi 5 septembre	mercredi 6 septembre	jeudi 7 septembre	vendredi 8 septembre	samedi 9 septembre	dimanche 10 septembre
		Entraînement U18 14H-16H		Entraînement Senior 19H30 -21H30	Match Amical contre Saint Germain Le Fouilloux Lieux et horaire à définir	Repos

Il vous est conseillé de faire **un entraînement U18 + un Senior Maximum** pour éviter les blessures et risque de se surentraîner.

Si jamais certain en font trois, il faut obligatoirement **écouter votre corps**. S'**hydrater** régulièrement, faire des **siestes** et se reposer avec **les jambes surelever** pour accélérer la circulation du sang et ainsi mieux récupérer .

L'horaire indiqué est celui auquel vous devez être sur le terrain !!!

Contact:

Benjamin Lebourlier : 06 78 60 90 90

Corentin Louvigne : 06 32 16 36 78