

**U17 - Saison 2016-2017**  
**Groupement Jeunes FC Layon et ES Layon**

**Préparation physique à la saison - Programme**  
**Au stade à Martigné Briand.**

**Mardi 23 Août**

10h-12h : Entraînement (Rendez-vous 9h30)

**Jeudi 25 Août**

10h-12h30 : **Run & Bike** (Rendez-vous 9h30 ; Apportez votre vélo)

**Samedi 27 Août**

**Match amical à Ambillou à 15h** (Rendez-vous à Martigné à 13h45)

Si des parents sont disponibles pour le transport nous en informer au plus vite, Merci

**Lundi 29 Août**

10h-12h : Entraînement (Rendez-vous 9h45)

**Vendredi 2 Septembre**

**Match amical à 19h30 contre Brissac** (Lieu à définir)

**Samedi 03 Septembre**

Arbitrage du tournoi U11-U13 à Martigné (Concerne seulement les U17 de l'ES Layon)

Rendez-vous à 9h30 au stade

**Vendredi 9 Septembre**

19h-20h15 : Entraînement (19h en tenue sur le terrain)

**Samedi 10 Septembre**

**Match amical à Beaufort à 15h** (13h20 à Martigné) ou **Coupe**

**IMPORTANT** : pour toutes les séances, prenez vos affaires de foot (chaussures, protège-tibias, chaussettes, short, maillot..), des chaussures de courses à pied, ainsi qu'une gourde ou bouteille d'eau.

A Partir de mi-juillet, essayer de faire par semaine **deux séances de footing de 30min**, ou **une séance de 35min de footing et une sortie de vélo de 1h30**.