

Date	Mois	Groupes B	Groupes C	Groupes D
01 aout		PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT REPRISE 20/08/18		
03 aout		Du 01/08 au 10/08		
04 aout		Course 1 x 30min/ 3 séries 30 secondes gainage face/gainage dos/ Gainage droit/gainage gauche/ Abdos x30 / pompes x20		
06 aout				
08 aout				
10 aout				
13 aout		Du 13/08 au 18/08		
14 aout		Course 1 x 45 min 3 séries 45 secondes gainage face/gainage dos/ Gainage droit/gainage gauche/ Abdos x30 / pompes x20		
16 aout				
18aout				
19	Aout	REPOS	REPOS	REPOS
20	Aout	ENTRAINEMENT 1 ENTRAINEMENT 2 REPOS ENTRAINEMENT 3 ENTRAINEMENT 4		
21	Aout			
22	Aout			
23	Aout			
24	Aout			
25	Aout	STE REINE		
26	Aout	Ou la madeleine	LA BAULE	
27	Aout	X	X	X
28	Aout	X	X	X
29	Aout	ST MARC A	ST MARC B	
30	Aout	X	X	X
31	Aout	X	X	X
01	septembre	BLAIN		
02	septembre			
03	septembre	X	X	X
04	septembre			
05	septembre	ST ANDRE		
06	septembre			
07	septembre	X	X	X
08	septembre			
09	septembre	Match	Match	Match
10	septembre	X	X	X
11	septembre			
12	septembre	X	X	X
13	septembre			
14	septembre	X	X	X
15	septembre			
16	septembre	Match	Match	Match
17	septembre	X	X	X

18	septembre			
18	septembre			
19	septembre	X	X	X
20	septembre			
21	septembre	X	X	X
22	septembre			
23	septembre	Match	Match	Match
24	septembre			
25	septembre			
26	septembre	X	X	X
27	septembre			
28	septembre	X	X	X
29	Septembre			
30	septembre	Match	Match	Match

Horaire des séances : en tenue à 19h30 sur terrain (prévoir running ainsi que crampon pour chaque séance)

En cas d'absences à une séance merci de nous prévenir 24h avant la séance

Fabian Deroualle :06/70/01/73/74

Nicolas Chatelier :06/58/70/07/89