

FOOTBALL CLUB EPEGARD LE NEUBOURG

« Fiers de nos couleurs »

1 Chemin de Combon- 27110 Le Neubourg

529805@lfnfoot.com - fcn.footeo.com

SAISON 2016-2017				
PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE				
JOURS	AOÛT 2016	DHR	1 ^{ère} Div	3 ^{ème} Div
Lundi	01	Reprise Entraînement 19H00-20h30 Complexe sportif de l'Hippodrome		
Mardi	02			
Mercredi	03	Séance	Séance	Séance
Jeudi	04			
Vendredi	05	Séance	Séance	Séance
Samedi	06			
Dimanche	07			
Lundi	08	Séance	Séance	
Mardi	09			
Mercredi	10	EVREUX	Séance	Séance
Jeudi	11			
Vendredi	12	Séance	Séance	Séance
Samedi	13	LES ANDELYS		
Dimanche	14			St Symphorien
Lundi	15	Séance	Séance	
Mardi	16			
Mercredi	17	PACY	ST MICHEL	Séance
Jeudi	18			
Vendredi	19	Séance	Séance	Séance
Samedi	20			
Dimanche	21	HOULGATE	ST SEBASTIEN	ST DIDIER
Lundi	22	Séance	Séance	
Mardi	23			
Mercredi	24	OISSEL	BONNEVILLE	Séance
Jeudi	25			
Vendredi	26	Séance	Séance	Séance
Samedi	27			
Dimanche	28	CHAMPIONNAT	RUGLES	VAL D'EVREUX
Lundi	29	Séance	Séance	
Mardi	30			
Mercredi	31	ST SEBASTIEN	QUITTEBEUF	Séance
Dimanche	04/09	Match officiel	MOTTEVILLE	à déterminer
Dimanche	11/09	Match officiel	ST ANDRE	à déterminer

- ✚ S'hydrater (1L/jour) et s'étirer
- ✚ Attention à la prise de poids !! Pesez-vous régulièrement.
- ✚ Indicateur rythme cardiaque = prise pouls (carotidien ou radial) 15s *4=puls/mn
- ✚ Inactivité = Baisse de 35% de la condition physique au bout de 2 semaines
- ✚ Mental : Assiduité et Travail /Objectifs de compétition