



REPRISE SAISON SENIORS 2018/2019

2018		Août				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10 Entrainement 19h30 La Chaussaire	11	12
13 Entrainement 19h30 La Chaussaire	14 Entrainement 19h30 La Chaussaire	15	16 Entrainement 19h30 La Chaussaire	17	18 Journée Stage Seniors	19 Matches de Gala La Chaussaire
20	21 Entrainement 19h30 La Chaussaire	22 Matches Amicaux Seniors A&B (FC Teillé-Mouzeil)	23	24 Entrainement 19h30 La Chaussaire	25	26 Coupe de France
27 Entrainement 19h30 La Chaussaire	28	29 Matches Amicaux Seniors A&B (ASSPM)	30	31 Entrainement 19h30 La Chaussaire	01	02
2018		Septembre				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	31	01	02 Coupe
03 Entrainement 19h30 La Chaussaire	04	05 Matches Amicaux Seniors A&B (FC Fief Gesté)	06	07 Entrainement 19h30 La Chaussaire	08	09 Coupe
10 Entrainement 19h30 La Chaussaire	11	12 Entrainement 19h30 La Chaussaire	13	14 Entrainement 19h30 La Chaussaire	15	16 Championnat

Au-delà du 16 septembre, entraînement les mardi et vendredi à 19h30 (Le Chaussaire). Bonne saison à tous !

Préparation individuelle :

Mercredi 18 juillet 2018	Vendredi 20 juillet 2018	Lundi 23 juillet 2018	Mercredi 25 juillet 2018	Vendredi 27 juillet 2018
<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 20 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 25 pompes • 2 x 20 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 20 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 25 pompes • 2 x 20 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 25 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 25 pompes • 2 x 20 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 25 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 25 pompes • 2 x 20 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 25 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 25 pompes • 2 x 20 abdos • Étirements
Lundi 30 juillet 2018	Mercredi 1 août 2018	Vendredi 3 août 2018	Lundi 5 août 2018	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 X 40 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 30 pompes • 2 x 30 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 X 40 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 30 pompes • 2 x 30 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 X 40 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 30 pompes • 2 x 30 abdos • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 X 45 min de footing • 4 x 30 sec de gainage • 2 x 30 pompes • 2 x 30 abdos • Étirements 	

Boire beaucoup d'eau et courir sur des sols souples !

Bonnes Vacances