



2014

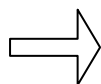
FOOTBALL CLUB
FUILET CHAUSSAIRE



Planning Entraînement et informations aux parents

Catégorie U14 - U 15 - Saison 2017 - 2018

- **Mercredi 23 Août : reprise de l'entraînement**
Rdv à 18h45 au stade du Fuilet
Début de l'entraînement à 19h00 précise.
Fin de l'entraînement à 21h00 sur le terrain
- **Vendredi 25 Août : entraînement**
Rdv à 18h45 au stade du Fuilet
Début de l'entraînement à 19h00 précise.
Fin de l'entraînement à 21h00 sur le terrain
- **Samedi 26 août : tournoi à Vallet pour une équipe**
- **Mardi 29 août : entraînement au Fuilet de 19h0 à 21h00**
- **Jeudi 31 août : entraînement au fuilet de 19h00 à 21h00**
- **Samedi 2 Septembre : Match amical contre GJ Chalennes St Georges au Fuilet à 10h30**
- **Mardi 5 septembre : entraînement au Fuilet**
Rdv à 18h15 au stade du Fuilet
Début de l'entraînement à 18h30 précise.
Fin de l'entraînement à 20h15 sur le terrain
- **Jeudi 7 septembre : entraînement au Fuilet**
Rdv à 18h15 au stade du Fuilet
Début de l'entraînement à 18h30 précise.
Fin de l'entraînement à 20h15 sur le terrain
- **Samedi 9 septembre : coupe et challenge**
- **Mardi 12 septembre : entraînement au Fuilet**
- **Jeudi 14 septembre : entraînement au Fuilet**
- **Samedi 16 septembre : reprise du Championnat**



Infos pour les parents pour tous les entraînements à partir du 5 septembre 2017:

- RDV à partir de 18h15 au stade du Fuilet
- Début de l'entraînement à 18h30 précise et fin de l'entraînement à **20h15 sur le terrain**
- Douche entre 20h15 et 20h30



Infos pour les joueurs U 14 – U 15:

↳ Pour chaque entraînement, merci de prévoir :

- Une tenue complète de foot
- une bouteille d'eau
- une paire de basket

↳ Lieu d'entraînement :

- Au Fuiet de septembre à décembre tous les mardis et le jeudis
- A la Chaussaire de janvier à mai tous les mardis et jeudis

↳ En cas d'absence :

- Prévenir Tony Chéné – éducateur U 14 U 15 – 06 87 46 16 34
ou par mail : chene.tony0507@orange.fr

↳ Pour mieux préparer la saison voici un programme individuel basé sur des footing pour travailler l'endurance:

- Mardi 8 août : footing de 12 minutes + étirements
- Vendredi 11 août : footing de 15 minutes + étirements
- Mardi 14 août : footing de 2 x 8 minutes + étirements
- Vendredi 18 août : footing de 20 minutes + étirements
- Lundi 21 août : footing de 2 x 12 minutes + étirements