

Programmation FCL U15 – Août 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14 REPOS	15 REPOS	16 REPRISE Jonglage + Mobi. Circuit Coord. Gainage Jeu eff moy/d.moy Etirements	17	18 Séance n°2 Endutech Proprioception Circuit R. M Jeu eff moy/dmoy Etirements	19 REPOS	20 REPOS
21 REPOS	22 Analyse Vidéo + Match Amical Aigües-Mortes (c.e : 19h).	23 Séance n°3 Passe & suit Circuit coord. Jeu eff moy/d moy Circuit R. M Etirements	24 Séance n°4 Toro Proprioception Jeu eff moy/dmoy Etirements	25 <i>Séance n°5</i> <i>Mise en place tactique</i> <i>+ CF ???</i> Match amical ESC 34 (c.e 17h).	26 REPOS	27 REPOS
28 Séance n°6 Passe & suit Travail P.Aéro Jeu eff red/d red Circuit R. M Etriements	29 Séance n°7 Jeu eff. moy/d.moy Travail P. Aéro Circuit R.M Jeu eff. lar/d.lar Etirements	30 Séance n°8 Toro Travail P. Aéro Opp. Interne Etirements	31 Séance n°9 Passe et suit Proprioception Circuit R. M Jeu eff red/d red Etirements	01	02	03