



## PREPARATION SAISON 2017/2018 Guipavas

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<b>S1</b> Du 03/07 au 9/07	03/07 Programme Individuel	04/07 Programme Individuel	05/07 Programme Individuel	06/07 Programme Individuel	07/07 Programme Individuel	08/07 Repos	09/07 Repos
<b>S2</b> Du 10/07 au 16/07	10/07 Programme Individuel	11/07 Programme Individuel	12/07 Programme Individuel	13/07 Programme Individuel	14/07 Programme Individuel	15/07 Repos	16/07 Repos
<b>S3</b> 17/07 au 23/07	17/07 Programme Individuel	18/07 Programme Individuel	19/07 Programme Individuel	20/07 Programme Individuel	21/07 Programme Individuel	22/07 Repos	23/07 Repos
<b>S4</b> Du 24/07 au 30/07 4 Séances Groupe 1	24/07 <b>Reprise S1</b>	25/07 S2	26/07 S3	27/07 S4	28/07 Repos	29/07 Repos	30/07 Repos
<b>S5</b> Du 31/07 au 6/08 4 séances + 2 matchs Gpe A Séances Groupe 1	31/07 S5	01/08 S6	02/08 Match 1 contre St RenanAet B	03/08 S7	04/08 S8	05/08 Weekend Cohésion Match 2 contre Plouzané à Vers18h30	06/08 Repos
<b>S6</b> Du 07/08 au 13/08 4 séances + 2 matchs	07/08 S9	08/08 S10	9/08 Match 2 contre U19 SB29	10/08 S11	11/08 S12	12/08 Plabennec B et C	13/08 Solidarité U19/C



## PREPARATION SAISON 2017/2018 Guipavas

Reprise Le 24/08/2017 pour le groupe 1 voir liste mis sur le site à partir de 19h15 début de séance (Prévoir Tenue de footballeur et tennis adaptée à chaque Séance).

Match à domicile (indiqué sur la date)

Lieu à définir début aout

Match à L'extérieur

Match Equipe A / Match équipe B / Match Equipe C / Match U19

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>S7</b> Du 14/08 au 20/08 2 séances + 2 matchs	14/08  Repos	15/08  Repos	16/08  Match A contre Landerneau et B contre ESL R3	17/08  S13	18/08  S14	19/08  Match équipe B contre GSY Bourg-Blanc Match U19 contre plouzané	20/08  Reprise championnat R1
<b>S8</b> Du 21/08 au 27/08 4 séances + 2 matchs	21/08  S15	22/08  S16	23/08  Match Cléder Repos GA Match U19 contre U17SB29	24/08  S17 Gpe A	25/08  S18	26/08  Match Equipe B contre Plouzané B Match U19 Contre plabennec	27/08  2 <sup>ème</sup> journée de championnat R1
<b>S9</b> Du 28/08 au 3/09 4 séances	28/08  S19	29/08  S20 Match U19 contre ASPTT	30/08  S21	31/08  Repos	1/09  S22	2/09	3/09

Reprise Le 24/07/2017 à partir de 19h15 début de séance (Prévoir Tennis à chaque Séance). Merci de prévenir en d'absence au plus tard avant 12h00 le jour de la séance, dans la mesure du possible. Sur la semaine du 24/07/2017, il faudra prévenir Jim au 06.22.28.30.63 adresse mail [eric.foot.29@gmail.com](mailto:eric.foot.29@gmail.com)



## PREPARATION SAISON 2017/2018 Guipavas

Match à domicile (indiqué sur la date)

Lieu à définir début aout

Match à L'extérieur

Match Equipe A/Match équipe B/Match Equipe C/MatchU19

La préparation physique individuelle sera **du 03/07 au 23/07** (3 semaines), elle sera communiquée dans les meilleurs délais sur le site du club.

La préparation physique collective à **partir du 24/07/2017 pour le groupe 1 (45 joueurs) et pour le second groupe le 07/08/2017, soit de 4 à 6 semaines pour toute la catégorie séniors** ; 1 journée cohésion\_ensemble seniors et U19 est prévue le 05/08/2017 (horaires et lieux à prévoir).