

US DOMAGNE / ST DIDIER – SAISON 2018 / 2019 PREPARATION SENIORS

Pour les séances prévoir les protèges tibias (**OBLIGATOIRE POUR LES OPPOSITIONS**), les chaussures de football, les baskets et une gourde d'eau. Merci

LUNDI 30 JUILLET		Préparation Physique : RDV à la Cantache coté ST JEAN SUR VILAINE route de VITRE à 19h15 départ 19h30	
MERCREDI 1 AOUT			
VENDREDI 3 AOUT	19H30 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLONS	DOMAGNE
LUNDI 6 AOUT	19H30 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLONS	DOMAGNE
MERCREDI 8 AOUT	19H30 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLONS	DOMAGNE
VENDREDI 10 AOUT	19H15 à 21H	Match amical : DOMAGNE ST DIDIER D1 – BETTON D1	DOMAGNE
MARDI 14 AOUT	19H15 à 21H	Match amical : DOMAGNE ST DIDIER A D1 – ACIGNE A D1	DOMAGNE
VENDREDI 17 AOUT	19H15 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLONS	DOMAGNE
SAMEDI 18 AOUT	A DEFINIR	Match amical : DOMAGNE ST DIDIER GROUPE 1 – LA VITREENNE B R3	DOMAGNE
		Match amical: DOMAGNE ST DIDIER GROUPE 2 – LA VITREENNE C D3	A DEFINIR
LUNDI 20 AOUT	19H15 à 21H	Entraînement / MISE EN PLACE / BALLONS	DOMAGNE
MERCREDI 22 AOUT	19H15 à 21H	Match amical : DOMAGNE/ST DIDIER GROUPE 1 – VERN SUR SEICHE R3	DOMAGNE
		Match amical : DOMAGNE/ST DIDIER GROUPE 2 – ST JEAN SUR VILAINE D2 (selon effectif)	DOMAGNE
VENDREDI 24 AOUT	19H15 à 21H	Entraînement / MISE EN PLACE / BALLONS / TRAVAIL ATTAQUANTS GROUPE 1 (Coupe de France)	DOMAGNE
	19H15 à 21H	Match amical : DOMAGNE ST DIDIER GROUPE 2 – PIRE D3	A DEFINIR
DIMANCHE 26 AOUT	14H30	COUPE FRANCE	
LUNDI 27 AOUT	19H15 à 21H	RECUPERATION / TRAVAIL TECHNIQUE	DOMAGNE
MERCREDI 29 AOUT	19H15 à 21H	Match amical A : DOMAGNE ST DIDIER GROUPE 1 – AS VITRE C R3	DOMAGNE
		Match amical B : DOMAGNE ST DIDIER GROUPE 2 – US CORPNUDS D2	A DEFINIR
VENDREDI 31 AOUT	19H15 à 21H	Entraînement / MISE EN PLACE / BALLONS / TRAVAIL ATTAQUANTS	DOMAGNE
SAMEDI 01 SEPTEMBRE	18H	TOURNOI à 11 POUR LE GROUPE 2	ACIGNE
DIMANCHE 02 SEPTEMBRE	14H30	COUPE DE FRANCE	
MARDI 5 SEPTEMBRE	19H15 à 21H	Match amical mardi: DOMAGNE ST DIDIER C GROUPE 3 – BAIS D3	BAIS
MERCREDI 6 SEPTEMBRE	19H15 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLON	DOMAGNE
VENDREDI 08 SEPTEMBRE	19H15 à 21H	Entraînement / ENDURANCE PUISSANCE / BALLON	DOMAGNE
VENDREDI 08 SEPTEMBRE	19H15 à 21H	Entraînement / MISE EN PLACE / BALLONS / TRAVAIL ATTAQUANTS	DOMAGNE
DIMANCHE 10 SEPTEMBRE	15H	CHAMPIONNAT 1ERE JOURNEE	

Contact éducateur: VERDON Gérard 06 87 77 95 06