

SAISON 2014/2015
PROGRAMME DE REPRISE

U S Saint SAUVEUR

La préparation physique personnelle ,**indispensable** pour aborder cette nouvelle saison dans de bonnes conditions est basée ,sur du foncier et du renforcement musculaire . Tout le travail en endurance que tu réaliseras fera gagner du temps au groupe.

15 à 20mn de footing, 5 mn de récup active (marche),15 à 20 mn de footing,
 4 à 6 accélérations de 100ml.Suivi de 10mn d'étirements.

Planning des entrainements et matchs amicaux

mardi	05/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
mercredi	06/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
vendredi	08/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
samedi	09/08/14	MATCH AMICAL(LA CHATAIGNERAIE DH) 16H		EQ 1

mardi	12/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
mercredi	13/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
jeudi	14/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
vendredi	15/08/14	MATCH AMICAL A TAIZE (TOURS CFA2) 15H		EQ 1
samedi	16/08/14	MATCH AMICAL (FAYENOIRTERRE) 16H		EQ 2
lundi	17/08/14	MATCH AMICAL (CERIZAY PH) 20H		EQ 1

mercredi	20/08/14	MATCH AMICAL (CHAPELCHANTELOUP D1) 19H		EQ 2
jeudi	21/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
vendredi	22/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
dimanche	24/08/14	MATCH AMICAL (CLNCB D3)		EQ 2
dimanche	24/08/14	MATCH AMICAL (S O CHOLET DSR) 16H		EQ 1

mardi	26/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
mercredi	27/08/14	MATCH AMICAL (AUBINRORTHAIS D1) 19H		EQ 2 EQ1
vendredi	29/08/14	ENTRAINEMENT	19H	
				EQ 3
samedi	30/08/14	MATCH AMICAL (F C B 3)		EQ 2
dimanche	31/08/14	COUPE DE FRANCE (2eme Tour) 15H		EQ 1

mercredi	03/09/14	ENTRAINEMENT	19H15	
vendredi	05/09/14	ENTRAINEMENT	19H15	
dimanche	07/09/14	REPRISE CHAMPIONNAT		15H

Pour toutes les séances se munir de chaussures de foot et de baskets et d'une bouteille d'eau,

BONNE VACANCES A TOUS. SPORTIVEMENT

FREDERIC (0672747746)

CHRISTOPHE (0610831626)