



## Planning Reprise 2018/2019

Voici le planning pour la reprise de cette saison 2018/2019. Il se compose de deux parties : une reprise individuelle et une reprise collective. Merci de prévoir les baskets et les crampons pour tous les entrainements.

### REPRISE INDIVIDUELLE

- Lundi 16 juillet 2018 : 30 min de footing à allure modérée /Gainage, Abdos, Pompes (G.A.P)
- Mercredi 18 juillet 2018 : 35 min de footing à allure modérée / G.A.P
- Vendredi 20 juillet 2018 : 40 min de footing à allure modérée / G.A.P
- Lundi 23 juillet 2018 : 20 min à allure modérée + 20 min à allure soutenue / G.A.P
- Mercredi 25 juillet 2018 : 10 min à allure modérée + 30 min à allure soutenue / G.A.P
- Vendredi 27 juillet 2018 : 10 min à allure modérée + 35 min à allure soutenue / G.A.P

### REPRISE COLLECTIVE

- Lundi 30 juillet 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 1<sup>er</sup> aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 3 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
  
- Lundi 6 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 8 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 10 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Samedi 11 aout 2018 : Journée cohésion **IMPORTANTE** pour la suite de la saison !! => Au programme : matinée (en préparation) à la base de loisirs de Brulon (sortie canoë ?), repas le midi et match contre Loué (R3) l'après midi.
  
- Mardi 14 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Jeudi 16 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Dimanche 19 aout 2018 : Match équipe A contre Neuville à Bouloire
  
- Mardi 21 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Vendredi 24 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
  - Match amical pour l'équipe B contre Le Breil, au Breil à 19h30.
- Dimanche 26 aout 2018 : Match équipe A Coupe de France
  
- Mardi 28 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
- Mercredi 29 aout 2018 : Match amical contre Dollon, pour les deux équipes.
- Vendredi 31 aout 2018 : Entrainement => 19h30 sur le terrain
  - Match amical pour l'équipe B contre Montfort.
- Dimanche 2 septembre 2018 : Match équipe A en coupe.



Thomas 06 79 49 05 16