**Programme de reprise ASPTT MOULINS**

**Saison 2014-2015**

*Programme avant saison*

Vendredi 1er août : 20 mn de footing, étirements, 15 mn de footing, étirements

Samedi 2 août : 20 mn de footing, étirements, abdominaux (3x20), 10 mn de footing, étirements

Lundi 4 août : 30 mn de footing, étirements, pompes (3x15), 15 min de footing, abdominaux (3x20), étirements

*Reprise collective*

*\* : Entraînements communs avec les U18*

Mercredi 6 août : entraînement - RDV 18H30 au stade

Jeudi 7 août : RDV 18H45 au stade

Samedi 9 août : Match amical contre Neuvy à Montilly – RDV 17H45 au stade ou 18H à Montilly

Lundi 11 août: RDV 18H45 au stade

Mardi 12 août: RDV 18H45 au stade

Mercredi 13 août : Match amical contre Villeneuve : RDV18h30 au stade

Jeudi 14 août: RDV 18H45 au stade

Lundi 18 août: RDV 18H45 au stade\*

Mardi 19 août: RDV 18H45 au stade\*

Mercredi 20 août : Match amical à Toulon – RDV 18H au foyer ou 18h15 à Toulon

Jeudi 21 août: RDV 18H45 au stade\*

Dimanche 24 août : 1er tour de coupe de France : AS Toulon – ASPTT à 16H.

Mardi 26 août: RDV 18H45 au stade\*

Jeudi 28 août: RDV 18H45 au stade\*

Dimanche 31 août : 2ème tour de coupe de France (si qualifiés) : contre Billy/Créchy ou St Pourçain à 16H.