

FOOTBALL CLUB EPEGARD LE NEUBOURG

« Fiers de nos couleurs »

1 Chemin de Combon- 27110 Le Neubourg

529805@lfnfoot.com - fcn.footeo.com

| SAISON 2016-2017 | | | | |
|--|-----------|--|----------------------|----------------------|
| PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE | | | | |
| JOURS | AOÛT 2016 | DHR | 1 ^{ère} Div | 3 ^{ème} Div |
| Lundi | 01 | Reprise Entraînement 19H00-20h30 Complexe sportif de l'Hippodrome | | |
| Mardi | 02 | | | |
| Mercredi | 03 | Séance | Séance | Séance |
| Jeudi | 04 | | | |
| Vendredi | 05 | Séance | Séance | Séance |
| Samedi | 06 | | | |
| Dimanche | 07 | | | |
| Lundi | 08 | Séance | Séance | |
| Mardi | 09 | | | |
| Mercredi | 10 | EVREUX | Séance | Séance |
| Jeudi | 11 | | | |
| Vendredi | 12 | Séance | Séance | Séance |
| Samedi | 13 | LES ANDELYS | | |
| Dimanche | 14 | | | St Symphorien |
| Lundi | 15 | Séance | Séance | |
| Mardi | 16 | | | |
| Mercredi | 17 | PACY | ST MICHEL | Séance |
| Jeudi | 18 | | | |
| Vendredi | 19 | Séance | Séance | Séance |
| Samedi | 20 | | | |
| Dimanche | 21 | HOULGATE | ST SEBASTIEN | ST DIDIER |
| Lundi | 22 | Séance | Séance | |
| Mardi | 23 | | | |
| Mercredi | 24 | OISSEL | BONNEVILLE | Séance |
| Jeudi | 25 | | | |
| Vendredi | 26 | Séance | Séance | Séance |
| Samedi | 27 | | | |
| Dimanche | 28 | CHAMPIONNAT | RUGLES | VAL D'EVREUX |
| Lundi | 29 | Séance | Séance | |
| Mardi | 30 | | | |
| Mercredi | 31 | ST SEBASTIEN | QUITTEBEUF | Séance |
| Dimanche | 04/09 | Match officiel | MOTTEVILLE | à déterminer |
| Dimanche | 11/09 | Match officiel | ST ANDRE | à déterminer |

- ✚ S'hydrater (1L/jour) et s'étirer
- ✚ Attention à la prise de poids !! Pesez-vous régulièrement.
- ✚ Indicateur rythme cardiaque = prise pouls (carotidien ou radial) 15s *4=puls/mn
- ✚ Inactivité = Baisse de 35% de la condition physique au bout de 2 semaines
- ✚ Mental : Assiduité et Travail /Objectifs de compétition