

PLANNING REPRISE FCPRJ saison 2017 /18

semaine du 17 juillet au 23 JUILLET: 3 footing de 25 minutes, étirements, 2 séries de 20 abdos
2 séries de gainage et 1 série de 10 pompes

semaine du 24 au 30 JUILLET: 3 footing de 30 minutes, étirements, 3 séries de 20 abdos
2 séries de gainage et 2 séries de 10 pompes

semaine du 31 juillet au 6 AOÛT: 3 footing de 35 minutes, étirements, 2 séries de 20 abdos,
2 séries de gainage, 3 accélérations sur 10m et 3 accélérations sur 20m

PREVOIR CHAUSSURES DE FOOT, BASKET ET BOUTEILLE D'EAU POUR TOUS LES ENTRAÎNEMENTS

lundi 7 août	entraînement de 19h30 à 21h15
mardi 8 août	entraînement de 19h30 à 21h15
mercredi 9 août	REPOS
jeudi 10 août	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 11 août	entraînement de 19h30 à 21h15
samedi 12 août	REPOS
dimanche 13 août	REPOS
lundi 14 août	REPOS
mardi 15 août	REPOS
mercredi 16 août	LES PINEAUX
jeudi 17 août	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 18 août	entraînement de 19h30 à 21h15
samedi 19 août	REPOS
dimanche 20 août	JOURNEE DU CLUB
lundi 21 août	entraînement de 19h30 à 21h15
mardi 22 août	REPOS
mercredi 23 août	FOUGERE/THORIGNY
jeudi 24 août	REPOS
vendredi 25 août	entraînement de 19h30 à 21h15
samedi 26 août	REPOS
dimanche 27 août	COUPE DE France 1ER TOUR
dimanche 27 août	match contre les pineaux B équipe B
mercredi 30 août	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 1 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
dimanche 3 septembre	COUPE DE France 2EME TOUR
dimanche 3 septembre	match amical équipe B
mercredi 6 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 8 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
dimanche 10 septembre	COUPE DE France 3EME TOUR
dimanche 10 septembre	match amical équipe B et C
mercredi 12 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 15 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
dimanche 17 septembre	CHAMPIONNAT 1ere journée
mercredi 20 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15
vendredi 22 septembre	entraînement de 19h30 à 21h15

blanchard emmanuel : 07,61,49,28,98

mail: info@sportdequipe.fr