

PRÉPARATION PHYSIQUE - SAISON 2015-2016

Groupe Seniors

Date	Type	Horaire Vestiaire	Lieu	Matériel
Lundi 03 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Mercredi 05 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Vendredi 07 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Dimanche 09 Aout	Match Amical contre Le Mans Sud (au Stade Claude Voisin)			
Mardi 11 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Jeudi 13 Aout	Match Amical contre Yvré l'Evêque			
Vendredi 14 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Lundi 17 Aout	Match Amical contre Sablons Gazonfier			
Mardi 18 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Jeudi 20 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Dimanche 23 Aout	1er tour de Coupe de France ou Exempt			
Mardi 25 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Jeudi 27 Aout	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Dimanche 30 Aout	2eme tour de Coupe de France ou Coupe du Maine - Equipe B contre Le Mans Sud			
Mardi 01 Septembre	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Mercredi 02 Septembre	Match Amical contre Roeze sur Sarthe			
Jeudi 03 Septembre	Entraînement	19h00	Claude Voisin	Basket pour courrir - Obligatoire
Dimanche 06 Septembre	1er Match de Championnat			

IMPORTANT:

Avant la première séance , chaque joueur doit être capable de faire un footing de 30 minutes + renforcement musculaire. Pour cela, je vous demande de vous entretenir à partir du 20 juillet, pour vous préparer au mieux à la reprise de l'entraînement.

