

# FOOTBALL CLUB BOUT'LOIRE ET EVRE

Reprise de l'entraînement

**SENIORS/U19 JEUDI 16 AOUT 2018 A 19h30.**  
**AU STADE DE LA BOUTOUCHERE**

Après une saison le repos est légitime. Mais un footballeur ne doit pas se comporter comme un sédentaire pendant la longue période de trêve (fin-mai, mi-août).

Il est donc impératif de pratiquer toute sorte d'activités sportives afin de maintenir un minimum de condition physique.

Je vous donne ci-après quelques conseils spécifiques pour reprendre l'entraînement dans les meilleures conditions.

*Bonnes vacances*

Laurent LEPINE (06.03.13.73.72)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			16/08/18 <b>REPRISE</b> <b>ENTRAINEMENT</b>	17/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	18/08/18 <b>REPOS</b>	19/08/18 <b>REPOS</b>
20/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	21/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	22/08/18 <b>REPOS</b>	23/08/18 <b>REPOS</b>	24/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	25/08/18 <b>MATCH</b> AMICAL(B)	26/08/18 <b>MATCH</b> COUPE DE FRANCE (A)
27/08/18 <b>REPOS</b>	28/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	29/08/18 <b>REPOS</b>	30/08/18 <b>REPOS</b>	31/08/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	1/09/18 <b>REPOS</b>	2/09/18 <b>MATCHS</b> COUPE (A) et COUPE ou AMICAL (B)
3/09/18 <b>REPOS</b>	4/09/18 <b>REPOS</b>	5/09/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	6/09/18 <b>REPOS</b>	7/09/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	8/09/18 <b>REPOS</b>	9/09/18 <b>MATCHS</b> COUPE (A) et COUPE ou AMICAL (B)
10/09/18 <b>REPOS</b>	11/09/18 <b>REPOS</b>	12/09/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	13/09/18 <b>REPOS</b>	14/09/18 <b>ENTRAINEMENT</b>	15/09/18 <b>REPOS</b>	16/09/18 <b>REPRISE DES</b> <b>CHAMPIONNATS</b>