

# PLANNING DE REPRISE U14/U15

## AOUT/SEPTEMBRE 2016

**Responsable groupement U15/U17/U19 : Aurélien Sachot (0683217790)**  
**Responsable U15 : Mathieu Baudry(0618267511)**

En cas d'absence, merci de prévenir Mathieu ou Aurélien par téléphone ou sms.

Mercredi 17 août : Entraînement Puy St Bonnet de 17h30 à 19h

Lundi 22 août : Entraînement Puy St Bonnet de 19h à 20h30  
Mercredi 24 août : Entraînement Puy St Bonnet de 17h30 à 19h  
Samedi 27 août : Match amical équipe A contre GJ Maybeleger A à Bégrolles à 16h  
Match amical équipe B contre GJ Maybeleger B à Bégrolles à 14h

Lundi 29 août : Entraînement Puy St Bonnet de 19h à 20h30  
Mercredi 31 août : Match amical contre Maulézières B  
Samedi 3 septembre : Tournoi de Maulévrier

Lundi 5 septembre : Entraînement Puy St Bonnet de 19h à 20h30  
Mercredi 7 septembre : Opposition interne au Puy à 17h30  
Samedi 10 septembre : Coupe de l'Anjou ?

Lundi 12 septembre : Entraînement Puy St Bonnet de 19h à 20h30  
Mercredi 14 septembre : Entraînement Puy St Bonnet de 17h30 à 19h  
Samedi 17 septembre : **Reprise du championnat**

\* **Ouverture des vestiaires 20 minutes avant le début des séances.**

### Préparation d'avant-saison

Quelques conseils afin d'arriver en bonne condition le 17 août.

Pratiquer du sport régulièrement pendant les vacances (tennis, natation, vélo...).

Sinon suivre ce planning :

Semaine du 8 août au 15 août : 1 footing de 20 minutes puis 1 footing de 25 minutes dans la semaine séparés d'au moins 2 jours (+ pompes, abdos, gainages).

Ps1 : Pensez à bien vous hydrater et à bien vous étirer après chaque séance.

Ps2 : Apportez vos bouteilles d'eau à chaque séance.