

# **PLANNING DE REPRISE U14/U15**

## **AOÛT/SEPTEMBRE 2017**

**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.

Lundi 21 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Mardi 22 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Jeudi 24 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Vendredi 25 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Samedi 26 août :	Match amical équipe A et Equipe B contre Somloire Yzernay Equipe A à Somloire Yzernay Match à 10 h30 Equipe B au Puy Match à 10h30
Lundi 28 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Mercredi 30 août :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Samedi 2 septembre :	Match amical équipe A et Equipe B contre JF Cholet Equipe A à Cholet Match à 10h30 Equipe B au Puy Match à 10h30
Lundi 4 septembre :	Entraînement à La Tessoualle de 19h à 20h30
Mercredi 6 septembre :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Samedi 10 septembre :	Coupe de l'Anjou
Lundi 12 septembre :	Entraînement à La Tessoualle de 19h à 20h30
Mercredi 14 septembre :	Entraînement à La Tessoualle de 17h30 à 19h
Samedi 17 septembre :	<b>Reprise du championnat</b>

NB : Le calendrier peut éventuellement subir quelques changements. Veuillez consulter régulièrement le site du club.

**\* Ouverture des vestiaires 20 minutes avant le début des séances. Bouteilles d'eau obligatoire.**

### **Préparation d'avant-saison**

Quelques conseils afin d'arriver en bonne condition le 21 août.

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

### **Planning reprise spécifique d'avant saison :**

Semaine du 8 août au 14 août :

3 footings de 20 minutes dans la semaine (lundi, mercredi, vendredi)

Semaine du 15 août au 21 août :

3 footings de 30 minutes dans la semaine (lundi, mercredi, vendredi)

Travail technique et personnel à faire chez vous : jonglage (50 pied gauche, 50 pied droit, 30 tête), plus conduite de balle (changement de direction, passément de jambe, etc...).

