

# **PLANNING DE REPRISE U16/U17**

## **AOÛT/SEPTEMBRE 2017**

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

**Responsable U17 : Thomas Baurain (0674849508)**

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

Mercredi 16 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 19h
Jeudi 17 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 18h30
Lundi 21 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 19h
Jeudi 24 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 19h
Samedi 26 août :	Match amical contre Christophe Séguinière Match à 15h à la Séguinière
Lundi 28 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 19h
Jeudi 31 août :	Entraînement au Puy St Bonnet de 17h30 à 19h
Samedi 2 septembre :	Match amical contre JF Cholet Match à 15h à Cholet
Lundi 4 septembre :	Entraînement au Puy St Bonnet de 19h à 20h30
Jeudi 7 septembre :	Entraînement au Puy St Bonnet de 19h à 20h30
Samedi 10 septembre :	Coupe de l'Anjou ?
Lundi 12 septembre :	Entraînement au Puy St Bonnet de 19h à 20h30
Jeudi 15 septembre :	Entraînement au Puy St Bonnet de 19h à 20h30
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.**

### **Préparation d'avant-saison**

Quelques conseils afin d'arriver en bonne condition le 16 août.

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

Sinon suivre ce planning :

Du 2 août au 8 août : 2 footings de 30 minutes dans la semaine séparés d'au moins 2 jours (+ pompes, abdos, gainages).

Du 9 août au 15 août : 2 footings de 35 minutes (+ 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.