

## Planning début de saison U17

- **Reprise le mardi 20 août au puy**
- **Mini Stage mercredi 21 août 10H30 (Prévoir pique-nique)**
- **Mini Stage mercredi 21 août 14H30**
  
- **Vendredi 23 août entraînement 10H30**
  
- **Samedi après midi 24 août match contre ASPTT CHOLET  
match à la treille**
  
- **Lundi 26 août entraînement 18H30**
  
- **Mercredi 28 août match contre GJ VAL DE MOINE VILLEDIEU  
extérieur horaire à définir**
  
- **Jeudi 29 août entraînement 18H30**
  
- **Samedi 31 août match contre la JF extérieur horaire à définir**
  
- **Mardi 3 Septembre entraînement 18H30**
  
- **Jeudi 5 Septembre entraînement 18H30**
  
- **Samedi 7 Septembre match de championnat 1ère journée**

**Merci d'apporter une bouteille d'eau, vos basket de running et de me contacter si vous n'êtes pas présent à la reprise au**

## **Reprise individuelle les 12 jours précédant la reprise**

- **J-12 2\*20 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H**
- **J- 10 2\*20 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H**
- **J- 8 2\*25 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H15**
- **J- 6 2\*25 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H15**
- **J- 4 2\*30 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H20**
- **J- 2 2\*30 minutes de footing Etirement/Abdos récup 5 min entre les séries – allure modérée  
Séance de 1H20**