

## PROGRAMME REPRISE U15 SAISON 2017 - 2018

*Pendant le mois de Juillet, essayez si vous le pouvez de faire d'autres activités comme du vélo du VTT de la natation du tennis ou autres...*

*Avant la reprise de l'entraînement, pendant les deux premières semaines d'août, essayez de réaliser 2 footings par semaine de 30 à 40 mns en associant du gainage et abdos à chaque fin de footing.*

Mercredi 16 août : Entraînement 17H00 à 19H00 stade Pierre-Compte

Vendredi 18 août : Entraînement 17H00 à 19H00 stade Pierre-Compte

Lundi 21 août : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Mardi 22 août : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Jeudi 24 août : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Samedi 26 août : Tournoi de la MOS

Lundi 28 août : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Mercredi 30 août : Entraînement 17H30 à 19H00 ou match amical

Vendredi 1 Septembre : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Samedi 2 Septembre : Match amical contre St-Lô 15H00 à Vire

Lundi 4 Septembre : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Mercredi 6 Septembre : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Vendredi 8 Septembre : Entraînement 17H30 à 19H00 stade Pierre-Compte

Samedi 9 Septembre : Reprise championnat

### **PENSEZ A PRENDRE VOS TENNIS ET VOS CHAUSSURES DE FOOT A CHAQUE SEANCE**

Pensez également à prévenir votre entraîneur en cas d'absence ou pour obtenir de plus amples renseignements :

DESPRAY Nicolas

☎ 06 50 52 59 09

[ndespray@gmail.com](mailto:ndespray@gmail.com)



**BONNES VACANCES**

