



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



BONNES VACANCES

