



PROGRAMME DE REPRISE DE L'ENTRAINEMENT SAISON 2018 / 2019



lundi 30 juillet 2018			19H30
Footing 2X15'	Etirements passifs		Abdos / Pompes
			Circuit Gainage
mercredi 1 août 2018			19H30
Footing 2X15'	Etirements passifs		Abdos / Pompes
			Circuit Gainage
vendredi 3 août 2018			19H30
Footing 2X20'	Etirements passifs		Abdos / Pompes
			Circuit Gainage
lundi 6 août 2018			19H30
Footing 2X20'	Série de Sprint	Etirements passifs	Abdos / Pompes
			Circuit Gainage
mercredi 8 août 2018			19H30
Footing 40'	Série de Sprint	Etirements passifs	Abdos / Pompes
			Circuit Gainage
vendredi 10 août 2018			19H30
Footing 45'	Série de Sprint	Etirements passifs	Abdos / Pompes
			Circuit Gainage

Jour	Date	Theme	Heure	Lieu	Note
Mardi	14-août	Endurance / Force	19H30	Stade Sarrancolin	Chaque joueur apporte pour chaque entrainement : Paire de basket Chaussure de Foot + Bouteille d'eau
Jeudi	16-août	Vitesse / Jeux	19H30		
Samedi	18-août	Match contre le FC Mirande	Honoraire non défini		
Lundi	20-août	Endurance / Force Vitesse / Jeux	19H30	Stade Sarrancolin	
Mercredi	22-août		19H30		
Vendredi	24-août		19H30		
Samedi	25-août	Match de Coupe de France	Horaire non défini		
Lundi	27-août	Vitesse / Jeux	19H30	Stade Sarrancolin	
Mercredi	29-août	Match contre FC Nestes	Horaire non défini		
Vendredi	31-août	Vitesse / Jeux	19H30	Stade Sarrancolin	
Lundi	03-sept	Endurance / Force Vitesse / Jeux	19H30	Stade Sarrancolin	Pour chaque entrainement Arrivée 1/4 d'heure avant le début
Mercredi	05-sept		19H30		
Vendredi	07-sept		19H30		
Samedi	08-sept	Match de Championnat	Calendrier non sorti		