*PLANNING DE REPRISE U.14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *DATE* | *LIEU* | *HORAIRE**(début)* | *ADVERSAIRE* | *TRANSPORT* |
| 21 /08 | Stade | 17h | Entrainement |  |
| 22 /08 | Stade | 17h | Entrainement |  |
| 25 /08 | StadeMatch/Prépa | 11h | U.15IMMACULEE A |  |
| 28/08 | Stade | 18h30 | Entrainement |  |
| 29/08 | HerbignacMatch/Prépa | ? | U.15HERBIGNAC A | Parents disponibles |
| 1 /09 | DongesMatch/Prépa | 14h | U.14DONGES A | Parents disponibles |
| 4 /09 | Stade | 18h30 | Entrainement |  |
| 5 /09 | Stade | 17h | Entrainement |  |
| 8 /09 | Stade | 15h | ChampionnatStade Mayennais |  |
| 11/09 | Stade | 18h30 | Entrainement |  |
| 12/09 | Stade | 17h | Entrainement |  |
| 15/09 | Cholet | 14h | ChampionnatCholet SO |  |
| 18/09 | Stade | 18h30 | Entrainement |  |
| 19/09 | Stade | 17h | Entrainement |  |

**PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUEL**

*SEMAINE DU 6 AU 12 AOUT:* 3 séances de 2x 15min de course plus renforcement

*SEMAINE DU 13 AU 19 AOUT:* 3 séances de 3x 15min de course plus renforcement

plus jonglerie 2min tete, pied g et d.

**Horaire**

- Les jours et horaires des entrainements: Mardi 18h30/20h et Mercredi 17h/18h15

- Par respect pour ceux qui sont à l’heure, merci de **respecter les horaires.**

**REPRISE LE 21 AOUT BONNE VACANCES**

Cyril Benigue 06.73.32.97.82