



# PLANNING DE REPRISE SENIORS

Responsable : Jeannot Tréguer 06.89.59.92.11

## Reprise de l'entraînement le lundi 25 juillet à 19h00

Dates	Séances	R.D.V
Lundi 25 Juillet	Travail Physique	19h00
Mercredi 27 juillet	Travail Physique	19h00
Vendredi 29 Juillet	Piste	19h00
Lundi 1 Août	Travail Physique	19h00
Mercredi 3 Août	Piste	19h00
Vendredi 5 Août	Opposition	19h00
Lundi 8 Août	Travail Technique	19h00
Mercredi 10 Août	Match amical à Crozon RdV à 17h00	19h00
Vendredi 12 Août	Match amical contre ASPTT - RdV à 18h00	19h00
Mardi 16 Août	Piste	19h00
Mercredi 17 Août	Match amical à Landéda - RdV à 17h30	19h00
Vendredi 19 Août	Entraînement	19h00
Samedi 20 Août	Match amical B contre Plomodiern - A contre Coataudon	14h00
Lundi 22 Août	Entraînement	19h00
Mercredi 24 Août	Match amical à Bourg Blanc - RdV à 17h30	19h00
Vendredi 26 Août	Opposition	19h00
Dimanche 28 Août	Coupe de France	15h00
Lundi 29 Août	Entraînement	19h00
Mardi 30 Août	Match amical contre AS Cavale Blanche - RdV à 18h00	19h00
Vendredi 2 Septembre	Entraînement	19h00

### PREVOIR LES CHAUSSURES DE FOOT ET LES TENNIS

#### **Programme d'entraînement durant l'intersaison**

<b><u>Lundi 11 juillet:</u></b>	40 minutes d'endurance un arrêt au milieu pour prise de pouls Etirements
<b><u>Mercredi 13 juillet:</u></b>	40 minutes d'endurance capacité entre 140 et 160 pulsations Un arrêt au milieu pour prise de pouls Etirements
<b><u>Vendredi 15 juillet:</u></b>	40 minutes d'endurance capacité entre 140 et 160 pulsations Etirements
<b><u>Lundi 18 juillet</u></b>	45 minutes d'endurance capacité entre 140 et 160 pulsations Etirements
<b><u>Mercredi 20 juillet</u></b>	45 minutes d'endurance capacité entre 140 et 160 pulsations Etirements
<b><u>Vendredi 22 juillet</u></b>	45 minutes d'endurance capacité entre 140 et 160 pulsations Etirements