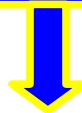




PROGRAMME DEBUT DE SAISON 2020-2021

REGLES DE L'ENTRAINEMENT



Être sur le terrain 10min avant
Le début de l'entraînement

Prévoir bouteille d'eau

Prévenir **OBLIGATOIRE** en cas
d'absence

Prévoir chaussure de foot + basket

- Sur le mois de Juillet, maintenez des activités sportives autres que le football pour garder une condition physique.
(Tennis, natation, VTT...)

- Semaine du 27/06 au 02/07 → 3 footing de 30min, allure adapté à votre condition. → Jonglerie 15min
→ Renforcement musculaire
→ Proprioception
→ Étirements

- Semaine du 03/07 au 09/07 → 3 footing de 30min, allure plus élevé. → Jonglerie 15min
→ Renforcement musculaire
→ Proprioception
→ Étirements



Contact :

☎ 0684411250

✉ kevin.perron@hotmail.fr

<u><i>Lundi 10 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Mardi 11 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Mercredi 12 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Jeudi 13 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Vendredi 14 Aout</i></u> Entraînement 9h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Samedi 15 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Dimanche 16 Aout</i></u> REPOS
<u><i>Lundi 17 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Mardi 18 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Mercredi 19 Aout</i></u> Match amical (ext) U16 et U17 LAMBALLE FC Horaire à def	<u><i>Jeudi 20 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Vendredi 21 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Samedi 22 Aout</i></u> Match amical (ext) U16 et U17 LANNION FC Horaire à def	<u><i>Dimanche 23 Aout</i></u> REPOS
<u><i>Lundi 24 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Mardi 25 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Mercredi 26 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Jeudi 27 Aout</i></u> REPOS	<u><i>Vendredi 28 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Terrains des Cordiers	<u><i>Samedi 29 Aout</i></u> U17 : Tournoi de Lamballe U16 : Match amical CPB BREQUIGNY (Horaire et lieu à def)	<u><i>Dimanche 30 Aout</i></u> REPOS
<u><i>Lundi 31 Aout</i></u> Entraînement 10h-12h Complexe Guy Manivel	<u><i>Mardi 01 Sept</i></u> REPOS	<u><i>Mercredi 02 Sept</i></u> Entraînement 17h45-19h15 Complexe Guy Manivel	<u><i>Jeudi 03 Sept</i></u> REPOS	<u><i>Vendredi 04 Sept</i></u> Entraînement 17h45-19h15 Complexe Guy Manivel	<u><i>Samedi 05 Sept</i></u> Réunion de rentrée parents/joueurs Match amical (dom) U17 : ST GREGOIRE U16 : à Définir	<u><i>Dimanche 06 Sept</i></u> REPOS
<u><i>Lundi 07 Sept</i></u> Entraînement 17h45-19h15 Complexe Guy Manivel	<u><i>Mardi 08 Sept</i></u> REPOS	<u><i>Mercredi 09 Sept</i></u> Entraînement 17h45-19h15 Complexe Guy Manivel	<u><i>Jeudi 10 Sept</i></u> REPOS	<u><i>Vendredi 11 Sept</i></u> Entraînement 17h45-19h15 Complexe Guy Manivel	<u><i>Samedi 12 Sept</i></u> Match amical U16 et U17 TA RENNES Lieu et horaire à def	<u><i>Dimanche 13 Sept</i></u> REPOS