

ESSOR - Seniors - Planning Prépa 2017 --> Port-Louis (Driasker) / Locmiquélic (Herbe + Synthé)

Encadrement : Pierre P. (06.47.41.17.74) - Pascal T. (06.19.89.48.51) - Loic V. (06.03.83.08.23)

Juillet	Ve 7 Lestrohan	Du lundi 10 juillet au vendredi 21 juillet						Sa 22 Driasker	Di 23	Lu 24 Driasker	Ma 25 Driasker	Je 27 Driasker	Ve 28 Port-Louis	sa 29	Di 30
	Présentation saison Remise Prépa (18h30)	Oxygénation Travail Individuel (2 semaines) * samedi 15 sortie velo rdv 16H						Reprise Entrainement collectif RDV 9h45	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Opposition interne (19h00 - RDV 18h45) Grillades - Pétaque	Repos	Repos
Août	Lu 31 Driasker	Me 2 Driasker	ve 4 Driasker	sa 5	Di 7	Lu 7 Driasker	Me 9 Driasker	Ve 11 Driasker	Sa 12	Di 13	Lu 14 Driasker	Me 16 locmi	Ve 18 Port-Louis	sa 19	Di 20
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	cep 2 équipes 19h Driasker	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	CS Quéven 2 équipes 19h Synthétique+annexe	naizin 2 équipes 19h synthétique+annexe	Repos	Repos
Août/Sept	Lu 21 Locmiq	Me 23 Locmiq	Ve 25 Locmiq	Sa 26	Dim 27	Lu 28 Locmiq	Me 30 locmi	Ve 1 Locmiq	Sa 2	Dim 3	Bilan Préparation				
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement/opp o (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	2eme tour CDF	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	belz 2 équipes 19h synthétique+annexe	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	CHPT J1 A et B	Prévoir pour chaque séance d'entrainement chaussures de foot + tennis (être présent 1/4 d'heure avant le début de la séance)				

Pour la bonne organisation de la "Prépa", merci de me donner tes indisponibilités pour le mercredi 20 juillet - Merci de ta compréhension