

## ESSOR - Seniors - Planning reprise janvier 2018 Locmiquélic Synthé

*Encadrement : Pierre P. (06.47.41.17.74) - Pascal T. (06.19.89.48.51) - loic V(06.03.83.08.23) -marc A (06.81.63.02.46)*

<b>decembre-janvier</b>	Ve 22 <small>Lestrohan</small>	lundi 01/01 - mardi 02/01					me 03	ve 05	sa 06	di 07						
	réunion mi-saison Remise Prépa (18h30)	Travail Individuel footing 2 x 15 min					Reprise Entraînement collectif 19h	lorient sport (r3) (19h00 - RDV 18h00)	Iarmor (r1) (17h00 - RDV 16h00)	Repos						
<b>janvier</b>	lu 08	me 10	ve 12	sa 13	di 14				me 17	ve 19	di 21		A	B		
	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Imerlevez (r3) (17h00 - RDV 16h00)	Repos				Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	reprise championnat	domicile	quimper ita (15h00)	kervignac 2 (13h00)		
<b>janvier</b>	lu 22	me 24	ve 26	sa 27	di 28	me 31	ve 02	di 04	<i>Bilan reprise</i>							
	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	opposition interne (19h00 - RDV 18h45)	Repos	Repos	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	journée 13 extérieur	A vs cep/ B vs asl 2	<i>Prévoir pour chaque séance d'entraînement chaussures de foot + tennis (être présent 1/4 d'heure avant le début de la séance)</i>						