

## Programme début saison 2020-2021

Semaine du 06 au 12 Juillet	Semaine du 13 au 19 Juillet	Semaine du 20 au 26 Juillet
3 footing de 40' + étirements + gainage et abdos + séance renforcement x1	3 footing de 45' + étirements + gainage et abdos + séance renforcement x2	3 footing de 45' + étirements + gainage et abdos + séance renforcement x3

laisser une journée de repos au moins entre chaque footing

### Reprise lundi 27 juillet à Keranroux à 19h00

Semaine du 27/07 au 02/08	Semaine du 03/08 au 09/08
Lundi 27 entraînement Mercredi 29 entraînement Vendredi 31 entraînement Samedi 01 <b>Match amical St Plabennec B</b>	Lundi 03 entraînement Mercredi 05 entraînement Vendredi 07 entraînement Samedi 08 <b>Match amical FC Landivisiau</b>

Semaine du 10/08 au 16/08	Semaine du 17/08 au 23/08
Lundi 10 entraînement Mercredi 12 entraînement Vendredi 14 entraînement Samedi 15 <b>Match amical St Thégonnec</b>	Lundi 17 entraînement Mercredi 19 entraînement+ <b>St Pol</b> Vendredi 21 entraînement Samedi 22 <b>Match amical Plouvorn A + B</b>

**Semaine du 24/08 au 30/08 : semaine type ( mardi, mercredi, vendredi 19h00)**

Prévoir dans son sac toute l'année :Tennis et chaussures de foot.

<u>Contacts</u>	<u>Renforcement Musculaire</u>
Houzé Jean-Jacques : 06 20 59 17 61 Quitté Bruno : 07 62 90 46 49 Péron Fabrice : 06 27 22 31 43	- 45'' chaise - 20 fentes 50 sauts à la corde - 20 squat Récupération 3'par série