

Les informations

Une saison débute et se prépare bien en amont c'est pourquoi la préparation estivale est importante à faire en étant le plus régulier possible.

Lors de chaque séance, il faut prévoir à chaque fois tennis et chaussures de foot.

Pour faciliter l'organisation, merci de valider votre présence ou non sur "Team Pulse"

Laurent : 06 47 99 14 88 / Jean Marie : 06 79 52 63 02



Le nombre de séances, les horaires et les matchs peuvent changer en fonction de la fatigue ou autres...
les lieux de matchs vous seront donnés plus tard.

<i>Semaine du 13/07 au 19/07</i>		2-3 footings de 45 min à 1h vitesse 11-12 km/h + 3 x 30 sec de gainage / 2 x 20 squats / 2 x 15-20 pompes				
<i>Semaine du 20/07 au 29/07</i>		1 footing 20 min de course puis 1 km à 12 km/h puis 1 km à 13km/h puis finir 14 km/h (application téléphone) 15 min footing récup/ 1 footing 30 min + 6 fois 200 M à 14km/h + gainage + 2 x 20 pompes + 12 burpees / 1 footing 1h à 12km/h + gainage 30sec 3 faces				
				vendredi 31/07	samedi 1/08	dimanche 2/08
				REPRISE RDV 18H45 à Jean Abautret Footing + motricité	JOURNEE COHESION RDV 10H15 à Jean Abautret Séance le matin Run & Bike l'après midi	
lundi 03/08	mardi 04/08	mercredi 05/08	jeudi 06/08	vendredi 07/08	samedi 08/08	dimanche 09/08
SEANCE	SEANCE	SEANCE	REPOS	MATCH	REPOS	REPOS
RDV 18H45 à Jean Abautret	RDV 18H45 à Jean Abautret	RDV 18H45 à Jean Abautret		FC Guiclan (R3)		
lundi 10/08	mardi 11/08	mercredi 12/08	jeudi 13/08	vendredi 14/08	samedi 15/08	dimanche 16/08
SEANCE	REPOS	SEANCE ET MATCH	REPOS	MATCHS	REPOS	REPOS
RDV 18H45 à Jean Abautret		Séance : RDV 18H45 Match : EF Plougouvest (D1)		2 Matches : Landerneau FC (R1) et (R3)		
lundi 17/08	mardi 18/08	mercredi 19/08	jeudi 20/08	vendredi 21/08	samedi 22/08	dimanche 23/08
SEANCE	REPOS	MATCHS	REPOS	SEANCE ET MATCH	MATCHS	REPOS
RDV 18H45 à Jean Abautret		FC Gouesnou (R2) SP Milizac B (D1)		Séance : RDV 18H45 Match : SC Lannilis (D1)	2 Matches : GSY Bourg Blanc (R2) et (D2)	
lundi 24/08	mardi 25/08	mercredi 26/08	jeudi 27/08	vendredi 28/08	samedi 29/08	dimanche 30/08
SEANCE	REPOS	MATCHS	REPOS	SEANCE	MATCHS	MATCHS
RDV 18H45 à Jean Abautret		2 Matches : Bodilis PFC (D1) et (D2)		RDV 18H45 à Jean Abautret	Plougastel FC (R3)	Landi FC (R2)
lundi 31/08	mardi 1/09	mercredi 02/09	jeudi 3/09	vendredi 04/09	samedi 05/09	dimanche 6/09
SEANCE	REPOS	SEANCE ET MATCH	REPOS	SEANCE	MATCHS	MATCHS
RDV 18H45 à Jean Abautret		Séance : RDV 18H45 Matches : SP Milizac B (D1) et ES Tréfléz (D2)		RDV 18H45 à Jean Abautret	AG Plouvorn B (R3)	R2 : Coupe de France D2 : Coupe de district

BONNES VACANCES à TOUS