



PLANNING DE REPRISE SENIORS - TREGUNC SAISON 2016-2017

<u>DATE</u>	<u>PROGRAMME</u>	<u>LIEU ET HORAIRES</u>
• Mercredi 20 Juillet	REPRISE ENTRAINEMENT	Stade à 19H
• Jeudi 21 Juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 22 Juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Lundi 25 juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Mardi 26 Juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Mercredi 27 juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 29 juillet	Entrainement	Stade à 19H
• Samedi 30 juillet	Match amical contre PLOBANNALEC	Tregunc à 18H
• Lundi 1 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Mardi 2 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Mercredi 3 Août	Match amical contre MELGVEN	Tregunc à 19H15
• Jeudi 4 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 5 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Lundi 8 Août	Entrainement	Stade à 19h
• Mardi 9 Août	Match amical contre PONT-L'ABBE	?
• Mercredi 10 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 12 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Samedi 13 Août	Match amical contre QUIMPERLE (Coupe solidarité) ?	
• Mardi 16 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Mercredi 17 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 19 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Dimanche 21 Août	Match amical contre Stella Maris ?	?
• Mardi 23 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Mercredi 24 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 26 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Dimanche 28 Août	Match de coupe de FRANCE	
• Mardi 30 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Mercredi 31 Août	Entrainement	Stade à 19H
• Vendredi 2 Septembre	Entrainement	Stade à 19H
• Dimanche 4 Septembre	Reprise Championnat ?	

Après la reprise du championnat : Entrainement LUNDI - MERCREDI et VENDREDI 19H au stade

Prévoir baskets et chaussures crampons

Le lieu et les horaires peuvent évoluer ou changer en fonction de la disponibilité de chacun ou pour d'autres raisons de fonctionnement.

AVANT LA REPRISE

Effectuer au moins 3 footings de 30min + renforcements musculaires, abdos + étirements.

Par la suite, effectuer 4 footings de 40min + renforcements musculaires (abdos, pompes...)

+ Étirements

Bonne inter- saison à tous et bonnes vacances !

RAPPEL : Penser à vous hydrater et à courir sur des terrains souples – **Prévenir impérativement en cas d'absence.** **CASTETS HUBERT : 0685735390 E.MAIL : hubert.castets@free.fr**