



PROGRAMME REPRISE U17

<u>DATE</u>	<u>LIEU</u>	<u>HORAIRE</u>	<u>REMARQUES</u>
MARDI 18 AOÛT	VERRIE	19H	ENTRAÎNEMENT
VENDREDI 21 AOÛT	VERRIE	19H	ENTRAÎNEMENT
SAMEDI/DIMANCHE 22 AOÛT	A CONFIRMER	A CONFIRMER	MATCH AMICAL VS LES BROUZILS
MARDI 25 AOÛT	ST AUBIN	19H	ENTRAÎNEMENT
VENDREDI 28 AOÛT	ST AUBIN	19H	ENTRAÎNEMENT
SAMEDI 29 AOÛT	A CONFIRMER	A CONFIRMER	MATCH AMICAL VS LE BOUPÈRE
MARDI 1 SEPTEMBRE	VERRIE	19H	ENTRAÎNEMENT
VENDREDI 4 SEPTEMBRE	VERRIE	19H	ENTRAÎNEMENT
SAMEDI/DIMANCHE 5 SEPTEMBRE	A CONFIRMER	A CONFIRMER	MATCH AMICAL VS HVF 2
SAMEDI 12 SEPTEMBRE	A CONFIRMER	A CONFIRMER	MATCH AMICAL VS FLO/CHA

- ✿ L'heure indiquée correspond à l'heure du début de séance, présence sur le terrain cinq minutes avant.
- ✿ Pour les deux premières semaines, prévoyez une paire de tennis pour les footings.
- ✿ Lieu des séances pour le vendredi à confirmer

✿ *Deux semaine avant la reprise, il est important d'effectuer quelques footings et exercices (20 min de footing + 10 min renforcement musculaire + 10 min étirements)*

Une bonne prépa conditionne l'ensemble d'une saison !!

En cas de non présence pour le début de saison (vacances..) ou autres, n'hésitez pas à me contacter au 06-38-12-28-70.

BITEAU CORENTIN