



PLANNING DE PREPARATION - SAISON 2015 - 2016

Coordonnées Rodolphe :

06.17.59.53.60

rod.gran.foot@gmail.com

mercredi 5 août 2015	Entraînement - La Verrie
vendredi 7 août 2015	Entraînement - La Verrie
lundi 10 août 2015	Entraînement - La Verrie
mercredi 12 août 2015	Entraînement - La Verrie
vendredi 14 août 2015	Entraînement - La Verrie
dimanche 16 août 2015	Groupe élargi : match amical contre l'Oie
lundi 17 août 2015	Entraînement - La Verrie
mercredi 19 août 2015	Groupe 1 : amical contre Les Landes Génusson
	Groupe 2 : amical contre Les Landes Génusson
	Non convoqués : Entraînement - La Verrie
vendredi 21 août 2015	Entraînement - La Verrie
samedi 22 août 2015	Groupes 1 et 2 : stage à La Verrie
	Midi et soir : repas communs - conjointes conviées le soir
samedi 22 août 2015	Groupe 1 : amical contre St Hilaire de Loulay
	Groupe 2 : amical contre St Hilaire de Loulay
lundi 24 août 2015	Entraînement - La Verrie
mercredi 26 août 2015	Groupe 1 : amical contre St Christophe-Séguinière
	Groupe 2 : amical contre St Christophe-Séguinière
	Non convoqués : Entraînement - La Verrie
vendredi 28 août 2015	Groupe 1 (convoqués pour le 1er tour coupe de France) : entraînement préparatoire - La Verrie
	Groupe 2 : amical contre Mouzillon - St Aubin des O.
	Groupe 3 : amical contre Mouzillon - St Aubin des O.
	Non convoqués : Entraînement - La Verrie
dimanche 30 août 2015	Groupe 1 : coupe de France
	Groupe 2 : repos
	Groupe 3 : amical contre La Gaubretière-St Martin
	Groupe 4 : amical contre La Gaubretière-St Martin
lundi 31 août 2015	Entraînement - La Verrie
mercredi 2 septembre 2015	Groupe 1 élargi : amical contre Les Herbiers (PH)
	Non convoqués : Entraînement - La Verrie
vendredi 4 septembre 2015	Entraînement - La Verrie
dimanche 6 septembre 2015	Groupe 1 : coupe
	Groupe 2 : coupe ou amical contre Mouzillon
	Groupe 3 : amical contre St Prouant
	Groupe 4 : amical contre Les Landes Génusson
mercredi 9 septembre 2015	Entraînement - La Verrie
vendredi 11 septembre 2015	Entraînement - La Verrie
dimanche 13 septembre 2015	Groupe 1 : coupe
	Groupe 2 : coupe ou amical contre Les Lucs / Boulogne
	Groupe 3 : amical contre adversaire à confirmer
	Groupe 4 : amical contre adversaire à confirmer
dimanche 20 septembre 2015	Championnat
dimanche 27 septembre 2015	Groupe 1 : coupe
	Groupe 2 : coupe ou amical contre Cheffois-St Maurice
	Groupe 3 : amical contre adversaire à confirmer
	Groupe 4 : amical contre adversaire à confirmer

Début des entraînements à 19h15

Se munir systématiquement de chaussures running et de son propre contenant d'eau

Passage à 2 entraînements à compter de la semaine 37