



PROGRAMME DE REPRISE U14-U15(u13 2e année) – U16 ET U18



SAISON 2019-2020

Avant cette reprise qui aura lieu le **LUNDI 26 Août** , profitez pendant vos vacances d'exercer d'autres sports tel que les jeux de plage , les sports aquatiques (natation, canoë ,paddle etc...)et avec vos parents , amis , cousins allez faire des footings ou du vélo et agrémentez ça de séries d'abdos et de gainage (grand droit , oblique et dos).

Notre objectif est de vous faire progresser . Votre présence dès le début de la reprise des entrainements vous aidera dans cette progression.

Les entrainements auront **lieu au stade paul ricard de noyal-sur-vilaine (ET acigne pour les u18 et u16)** , vous devrez être sur le terrain à l'heure indiquée dans le tableau et munis de vos tennis et chaussures de football.

A vous de jouer maintenant et de suivre au maximum ce programme :

DATES	Catégorie U14- U15(u13 2ème année)	Catégorie U16 et u18
LUNDI 26/08	Entrainement de 14h00 à 16h00	Entrainement de 17h00 à 19h00 (Acigné)
MARDI 27/08	Entrainement de 14h00 à 16h00 (u13 2ème année)	Entrainement de 16h00 à 18h00 (Noyal)
MERCREDI 28/08	Entrainement de 14h00 à 16h00	Entrainement de 17h00 à 19h00 (Acigné)
JEUDI 29/08	Entrainement de 14h00 à 16h00(u13 2ème année)	Entrainement de 16h00 à 18h00 (Noyal)
VENDREDI 30/08	Entrainement de 14h00 à 16h00	Entrainement de 17h00 à 19h00 (Acigné)
SAMEDI 31/09	Match de préparation contre janzé u14 et u15	Match de préparation contre janzé u16 et à définir u18
MERCREDI 5/09	Entrainement de 17h00 à 19h00	Entrainement de 18h00 à 20h00 (Acigné)
VENDREDI 7/09	Entrainement de 18h00 à 19h00(u13 2ème année)	Entrainement de 19h00 à 20h00
SAMEDI 8/09	Match de préparation contre bruz (u14A et u15A) et domloup u14B	Match de préparation contre BRUZ(u16A et u18A) , domloup (u16B ET u18B)