

PROGRAMME REPRISE U 17 2010/2011



Préparation d'avant saison.

Footing 3 fois par semaines : Lundi, Mercredi, Vendredi.

Semaine 30 Du 26/07/10 au 01/08/10

3 Footing de 20 min à 120.130 pulsation par min+étirements et surtout s'hydrater.

Semaine 31 Du 02/08/10 au 08/08/10

3 Footing de 25 min à 130.140 pulsation par min+étirements et surtout s'hydrater

Semaine 32 Du 09/08/10 au 15/08/10

3 Footing de 30 min à 140.150 pulsation par min+étirements et surtout s'hydrater

Semaine 33 Du 16/08/10 au 22/08/10

3 Footing de 35 min à 150.160 pulsation par min+étirements et surtout s'hydrater

REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF

Réunion d'information pour les parents le jeudi 26/08/10 à 19h00

(Déroulement de la saison, équipes dirigeantes, fonctionnement Sportif, Questions diverses)

LE JEUDI 26/08/10 à 19h45 stades des Richardières (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le SAMEDI 28/08/10 Toute la journée (Prévoir Pique Nique pour le midi)

DE 10H à 17H

Si absence me prévenir : Soit par mail : landroch85@yahoo.fr

Soit par téléphone/ SMS : 06.10.61.96.04

Le MARDI 31/08/10 à 19h45 stades des Richardières (Prévoir basket et chaussures de foot)

Le JEUDI 02/09/10 à 19h45 stades des Richardières (Prévoir basket et chaussures de foot)

LE SAMEDI 04/09/10 TOURNOI CANTONAL à St Hilaire de Clisson. (Toute la journée à confirmer)

A partir du 7 Septembre horaire habituel.

ENTRAINEMENT DE LA SAISON LE MARDI ET VENDREDI DE 19H45 A 21H15

(D'Aout à fin décembre Aigrefeuille de Janvier à Juin à Saint Lumine de Clisson)

Bonnes Vacances à tous !