



## Début de saison 2018 / 2019

**Préparation Individuelle** : du 15 au 25 Juillet, avoir une activité physique de 30' minimum 3 fois par semaine.

**Préparation collective** : les 30 Juillet, 1<sup>er</sup> Aout et 3 Aout : Rdv 19h15 au stade pour Footing et Sport Co pendant 1h.

Lundi	6 aout	REPRISE OFFICIELLE ENTRAINEMENT RDV 19h15
Mardi	7 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Mercredi	8 aout	REPOS
Jeudi	9 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Vendredi	10 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	11 aout	ENTRAINEMENT 10h (à confirmer)
Dimanche	12 aout	REPOS
Lundi	13 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Mardi	14 aout	Groupe A-B contre US Vergentonnaise (D3) à Doué à 19h45
Mercredi	15 aout	REPOS
Jeudi	16 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Vendredi	17 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	18 aout	A contre Thouars (R2) et B contre St Melaine ou REPOS
Dimanche	19 aout	A contre Thouars (R2) et B contre St Melaine ou REPOS
Lundi	20 aout	ENTRAINEMENT 19h30 (à confirmer)
Mardi	21 aout	REPOS
Mercredi	22 aout	A et B contre Chemillé (R3 et D3) à Doué 19h45 + C entrainement 19h30
Jeudi	23 aout	REPOS
Vendredi	24 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	25 aout	REPOS
Dimanche	26 aout	A en Coupe de France et B contre Brissac ou Challenge, C contre ? (lieux/horaires ?)
Lundi	27 aout	ENTRAINEMENT 19h30 (à confirmer)
Mardi	28 aout	REPOS
Mercredi	29 aout	A-B contre St Cerbouille (R3) à Doué 19h45, B-C St Cerbouille D3 B -C
Jeudi	30 aout	REPOS
Vendredi	31 aout	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	1 <sup>er</sup> Sept	REPOS
Dimanche	2 sept	A Coupe, Amical B contre Murs et C contre ? (lieux/horaires ?)
Lundi	3 sept	ENTRAINEMENT 19h30
Mardi	4 sept	REPOS
Mercredi	5 sept	ENTRAINEMENT 19h30, B contre Montilliers (lieux/horaires à déterminer)
Jeudi	6 sept	REPOS
Vendredi	7 sept	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	8 sept	REPOS
Dimanche	9 sept	Championnat OU Coupe et Challenge A, B et C contre Chemillé (lieux/horaires à déterminer)
Lundi	10 sept	REPOS
Mardi	11 sept	REPOS
Mercredi	12 sept	ENTRAINEMENT 19h30
Jeudi	13 sept	REPOS
Vendredi	14 sept	ENTRAINEMENT 19h30
Samedi	15 sept	REPOS
Dimanche	16 sept	Championnat OU Coupe et Challenge A, B et C

Pour la reprise : prévoir basket et bouteille d'eau  
 Objectif : être capable de tenir une séance d'une heure (+ étirements et abdos)  
 Merci de prévenir en cas de reprise tardive.  
**BONNES VACANCES**

TONY PERDRIEAU 06.76.55.60.29 et JULIEN CHEVALIER 06.81.07.44.23