Planning reprise U14-U15 FCFB

***Reprise Individuelle***

Du Mardi 1 Aout au dimanche 13 Aout

Etre capable de courir toute la séance au même rythme sans s’arrêter

 \_ 1 footing 2x15mn +Gainage (abdominaux)

\_ 1 footing2x20mn +Gainage (abdominaux)

\_ 1 footing2x25mn +Gainage (abdominaux)

\_ 2 footing 30mn +Gainage (abdominaux)

Merci de respecter au mieux le planning afin de gagner du temps lors de la reprise collective

***Reprise collective***

 Pour une meilleure organisation, merci de me prévenir par sms de l’absence de votre enfant aux séances d’entrainement.

*Semaine33*

\_ Mercredi 16 Aout de 10h à 11h45 à Bouvron

\_ Vendredi 18 Aout de 10 à 11h45 à Bouvron

*Semaine 34*

\_ Lundi 21 Aout de 17H30 à 19H15 à Bouvron

\_ Mercredi 23 Aout de 17h30 à 19H15 à Fay de Bretagne

\_ Jeudi 24 Aout de 17H30 à 19H15 lieu à Bouvron

*Semaine 35*

\_ Lundi 28 Aout de 17H30 à 19H15 à Bouvron

\_ Mercredi 30 Aout de 17H30 à 19h15 à Bouvron

 \_ Jeudi 31 Aout de 17H30 à 19H15 à Fay de Bretagne

A compter du Lundi 4 septembre reprise des entrainements aux lieux et heures habituelles. (voir site du club)

Matchs de préparation

\_ Samedi 19 Aout contre SF Treilleires

\_ Samedi 26 Aout contre l’ ES Blain B

\_ Samedi 2 Septembre Tournoi St Etienne de Montluc

\_ Mercredi 6 Septembre à déterminer

\_ Samedi 9 Septembre Es Vigneux A et B

 Reprise du championnat le samedi 16 septembre

Sportivement

Sébastien Baudry responsable u14/15 FCFB : 07-86-85-72-68