

REPRISE SAISON 2016-2017

LOISIRS DFFC

Programme individualisé

SEMAINE 1	PROGRAMME
08/08	Repos
09/08	Repos
10/08	Repos
11/08	Repos
12/08	Repos
13/08	Repos
14/08/16	Repos
SEMAINE 2	PROGRAMME
15/08	Repos
16/08	Repos
17/08	Repos
18/08	Repos
19/08	5' de jongle
20/08	Récup
21/08	Récup
SEMAINE 3	PROGRAMME
22/08	Repos
23/08	Repos
24/08	5' de frappe au but
25/08	Récup
26/08	Stage convivialité
27/08	Récup totale
28/08	Repos
SEMAINE 4	Programme
29/08	Repos
30/08	Repos
31/09	5' de tacles sans ballon
01/09	Récup
02/09	Repos
03/09	Tournoi à Boynes
04/09	Récup totale