

# REPRISE SAISON 2016-2017

## U17 DONNERY FAY TRAINOU FC

<b>SEMAINE 1</b>	<b>COURSE</b>	<b>RECUPERATION</b>	<b>RENFORCEMENT</b>
<b>15/08</b>	1 x 25 min allure modérée	Étirements	Gainage + Abdos 4*30
<b>16/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>17/08</b>	1 x 30 min allure modérée	Étirements	Gainage + Abdos 4*35
<b>18/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>19/08</b>	1 x 35 min allure modérée	Étirements	Gainage + Abdos 4*40
<b>20/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>21/08</b>	Repos	Repos	Repos

### REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

<b>SEMAINE 2</b>	<b>Horaires</b>	<b>Lieu</b>	<b>Équipement</b>
<b>22/08</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Trainou	Baskets + Crampons
<b>23/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>24/08</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Fay	Baskets + Crampons
<b>25/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>26/08</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Trainou	Baskets + Crampons
<b>27/08</b>	Entraînement 10h00, Pique-nique, match amical	Stade à définir	Crampons
<b>28/08</b>	Repos	Repos	Repos

<b>SEMAINE 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Lieu</b>	<b>Équipement</b>
<b>29/08</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Trainou	Crampons
<b>30/08</b>	Repos	Repos	Repos
<b>31/08</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Fay	Crampons
<b>01/09</b>	Repos	Repos	Repos
<b>02/09</b>	Entraînement 18h30 – 20h00	Stade de Trainou	Crampons
<b>03/09</b>	Match Amical	A définir	Crampons
<b>04/09</b>	Repos	Repos	Repos

Ce programme n'est pas définitif, des changements sont possibles.

#### Contacts :

- DA COSTA VICTOR 06 49 67 69 18
- ROUX MIKAEL 06 21 09 04 35