

REPRISE SAISON 2016-2017

U17 DONNERY FAY TRAINOU FC

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

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

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

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