



## **EQUIPES SENIORS**

### PLANNING DE PREPARATION SAISON 2018 – 2019

#### Préparation personnelle avant Reprise

- SEMAINE 30/ Mardi 24 - Jeudi 26 Juillet

- SEMAINE 31 / Mardi 31 - Jeudi 02.08

30 min – Footing

Etirements

**IMPORTANT : BIEN BOIRE – BIEN S'ETIRER**

**LUNDI 6 AOUT 2018 / REPRISE ENTRAINEMENT**

**Stade d'ARDELAY**

**Venir à 19h pour début séance 19h30**

**BONNES VACANCES A TOUS**

Laurent DUBREUIL  
06.30.49.75.57  
Pouzauges

Stéphane GAUTREAU  
06.73.28.08.35  
Les Herbiers