

REPRISE SENIORS 2010 – 2011

Lundi 16 août : entraînement 20h15 à St-Loup

Mardi 17 août : entraînement 20h15 à St-Loup

Mercredi 18 août : entraînement 20h15 à St-loup

Jeudi 19 août : entraînement 20h15 à St-Loup

Vendredi 20 août : repos

Samedi 21 août : match 1 à Amplepuis à 20h00 pour 22 joueurs (groupe 1)

Dimanche 22 août : repos

Lundi 23 août : entraînement 20h15 à St-loup

Mardi 24 août : repos

Mercredi 25 août : match 2 à Tassin pour 18 joueurs (groupe 1)

Jeudi 26 août : repos

Vendredi 27 août : entraînement 20h15 à St-loup

Samedi 28 août : repos

Dimanche 29 août : match de coupe de France 1 pour 14 joueurs

Lundi 30 août : match contre Valsonne à St-Loup (réserve)

Mardi 31 août : entraînement 20h15 à St-loup

Mercredi 1 sept : entraînement à St-Loup

Jeudi 2 sept : repos

Vendredi 3 sept : Match 3 pour 18 joueurs (groupe 1) et match à Hte Brevenne (réserve)

Samedi 4 sept : repos

Dimanche 5 sept : Match CF 2

Lundi 6 sept : repos

Mardi 7 sept : match à St-Loup contre St-Romain (réserve)

Mercredi 8 sept : Match 4 à St-Loup 20h15 contre Liergues (groupe 1)

Afin de préparer au mieux la saison avec le peu de temps pour effectuer la préparation physique, il est impératif de se préparer en amont. Ainsi, nous vous donnons un planning à exécuter avant le 16 août.

Vendredi 6 août : footing 3 * 15' (5' de récup) + musculation (3*30abdos et 3*20 pompes)

Lundi 9 août : footing 3 * 15' (5' de récup) + musculation (3*30abdos et 3*20 pompes)

Mercredi 11 août : footing 3 * 20' (5' de récup) + musculation (4*30 abdos et 3*25 pompes)

Vendredi 13 août : footing 2 * 30' (5' de récup) + musculation (4*30 abdos et 3*25 pompes)

Bonne vacance à tous.