PLANNING SENIORS DEBUT SAISON 2015-2016 – FC SUD GATINE

LES ENTRAINEMENTS AURONT LIEU AU STADE DE VERRUYES

Semaine AOUT 2015

32 Lundi 03 Entraînement – 19h15

Mercredi 05 Entraînement – 19h15

Vendredi 07 Entraînement – 19h15

33 Lundi 10 Entraînement – 19h15

Mercredi 12 Entraînement – 19h15

Vendredi 14 Entraînement – 19h15 & Match Amical (Equipe 1)

34 Lundi 17 Entraînement – 19h15

Mercredi 19 Entraînement – 19h15 & Match contre St Florent D3 (Equipe 1)

Vendredi 21 Entraînement – 19h15

Dimanche 23 **Coupe de France**

35 Mardi 25 Entraînement – 19h15

Jeudi 27 Entraînement – 19h15 & Match contre Echiré D2 (Equipe 1)

Vendredi 28 Entraînement – 19h15

Dimanche 30 **Coupe si qualification au 1er tour**

Semaine SEPTEMBRE 2015

REPRISE NORMALE DES ENTRAINEMENTS AU STADE DE VOUHE

36 Mercredi 02 Entraînement – 19h30

Vendredi 04 Entraînement – 19h30

Dimanche 06 **Reprise du championnat**

MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES QUI SONT OU SERONT INDIQUEES POUR LE RESPECT DE VOS PARTENAIRES ET DIRIGEANTS.

PREVOIR BASKETS ET CRAMPONS

Pour tous renseignements :

Valentin PINEAU	**06 26 15 12 71**	**Denis GOUBAND**	**06 32 37 37 19**
Bastien BONNAUD	**06 21 94 71 51**	**Laurent GIRAULT**	**06 88 97 10 90**

LA SAISON 2015-2016 ARRIVE A GRAND PAS. APRES UNE TREVE DE QUELQUES MOIS, IL FAUT SE REMETTRE AU TRAVAIL. LES PROGRAMMES CI-DESSOUS VONT PERMETTRE A TOUS DE SE PREPARER POUR LE DEBUT DE SAISON.

Du 20 au 26 JUILLET 2015

Course 3 x 30'

Abdominaux : 3 séries de 20

Pompes : 1 série de 10

Gainage

Du 27 JUILLET AU 02 AOUT 2015

Course 2 x 40'

Abdominaux : 3 séries de 30

Pompes : 2 séries de 10

Gainage

GAINAGE

lors du travail, la position doit être maintenue 30 secondes au début de la préparation puis 1 minute à la fin.

Gauche / Droite

Contre un mur/une barrière

ETIREMENTS

<u>NE JAMAIS LES OUBLIER !!!</u>