

# FCPF - Pré-Saison 2011/2012

par Cyril Fillot

## Semaine du 11 au 17 juillet

1 footing de 30 mn	Gainage
1 footing de 30 mn	Abdos
1 footing de 35 mn	Pompes

## Semaine du 18 au 23 juillet

1 footing de 35 mn	Gainage
1 footing de 35 mn	Abdos
1 footing de 40 mn	Pompes

## Semaine du 24 au 31 juillet

1 footing de 40 mn	Gainage
1 footing de 45 mn	Abdos
1 footing de 35 mn <i>sur un rythme soutenu</i>	Pompes

## A o û t

<i>PREVOIR les tennis ET une bouteille d'eau</i>	
lundi 1er août	Entraînement 19h00
mercredi 3 août	Entraînement 19h00
vendredi 5 août	Entraînement 19h00

**PONT  
DU  
CASSE**

lundi 8 août	Entraînement 19h00
mercredi 10 août	Entraînement 19h00
jeudi 11 août	Entraînement 19h00

mardi 16 août	Entraînement 19h00
mercredi 17 août	Entraînement 19h00
vendredi 19 août	Match amical

lundi 22 août	Entraînement 19h00
mercredi 24 août	Match amical
vendredi 26 août	Entraînement 19h00
dimanche 28 août	Match CDF

**à COLAYRAC**

mardi 30 août	Entraînement 19h00
mercredi 31 août	Match amical
vendredi 2 sept.	Entraînement 19h00

**GOLFECH**