



PLANNING DE REPRISE 2009 2010

Reprendre la saison et la préparation individuelle 2 semaines avant la première séance de la saison par des footings à allure modérée de trente minutes à une heure suivi de gainage, abdos, pompes, etc...

REPRISE COLLECTIVE

Semaine 1

Lundi 10 août 2009	Entraînement début 19h30
Mercredi 12 août	Entraînement (idem)
Vendredi 14 août	Entraînement (idem)
Dimanche 16 août	Stage à la Ferrière début 11h00 au stade

Semaine 2

Lundi 17 août	Entraînement début 19h30
Mercredi 19 août	MATCH contre la Chaize (b) lieu et heure à définir
Vendredi 21 août	Entraînement (idem)
Dimanche 23 août	MATCH contre la Généraudière (a et b) (idem)

Semaine 3

Lundi 24 août	Entraînement début 19h30
Mercredi 26 août	MATCH contre Belleville (a et b) lieu et heure à définir
Vendredi 28 août	Entraînement (idem)
Dimanche 30 août	MATCH contre Dompierre (a et b) ou Coupe de FRANCE

Semaine 4

Lundi 31 août	Entraînement début 19h30
Mercredi 2 sept	MATCH contre Dompierre (a et b) lieu et heure à définir
Vendredi 4 sept	Entraînement (idem)
Dimanche 6 sept	MATCH contre la Chaize (c) ou Coupe de FRANCE

Semaine 5

Lundi 7 sept	Entraînement début 19h30
* Mardi 8 sept	Entraînement (idem)
Vendredi 11 sept	Entraînement (idem)
Dimanche 13 sept	MATCH de Championnat (1 journée)

Merci et bonne saison de football à la Ferrière PB

tel 06 19 12 49 34