

PLANNING DEBUT DE SAISON 2014/2015

Semaine	Date	Objet	Heure RDV	Heure Début	Lieu	Commentaires
Semaine 33 11/08 au 17/08	Mardi 12 Août	Footing	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	Avec Mimi
	Jeudi 14 Août	Footing	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	Avec Mimi
Semaine 34 18/08 au 24/08	Lundi 18 Août	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Mercredi 20 Août	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Vendredi 22 Août	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
Semaine 35 25/08 au 31/08	Lundi 25 Août	Match Amical	18 h 30	19 h 30	Petit-Mars	Equipe A /Abbaretz
	Mercredi 27 Août	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Vendredi 29 Août	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Samedi 30 Août	Stage	7 h 45	8 h 00	Fin prévue 20 h 00	
	Dimanche 31 Août	Coupe		15 h 00	Equipe A	
Semaine 36 01/09 au 07/09	Mardi 02 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Jeudi 04 Septembre	Match Amical	18 h 30	19 h 30	Petit-Mars	Equipe A/ Nort B
	Vendredi 05 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Dimanche 07 Septembre	Coupe		15 h 00	Equipe A	
		Amical		15 h 00	Equipe B/St-Géréon B	
Semaine 37 08/09 au 14/09	Mardi 09 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30		
	Jeudi 11 Septembre	Match Amical	18 h 30	19 h 30	Thouaré	Equipe A/Thouaré B
			18 h 30	19 h 30	Petit-Mars	Equipe B/ Joué sur Erdre
	Vendredi 12 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Prévoir grillades	
Dimanche 14 Septembre	Coupe		15 h 00	Equipe A et B		
Semaine 38 15/09 au 21/09	Mardi 16 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Jeudi 18 Septembre	Entraînement	19 h 15	19 h 30	Petit-Mars	
	Dimanche 21 Septembre	Championnat		15 h 00	Equipe A et B	

Ce planning est susceptible de modification.

**Pensez à vos baskets
Prévoir votre bouteille d'eau**

Dès que possible, merci de me donner votre date de reprise par sms (06 18 03 54 26) ou mail (fabienmick@sfr.fr)

Avant cette reprise, et à partir du 15/07, je vous conseille de faire un footing tous les 3 jours (2 à 3 par semaine) de 35 à 40 minutes pour finir à 50 minutes avec des séries d'abdos (gainage) et/ou pompes.

Bonne vacances.

Micka