



Programme de reprise de la catégorie U14 - Saison 2022/2023

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	08-août Repos	15-août Repos	22-août Entraînement 10h30-12h00	29-août Entraînement 18h00-19h30	05-sept Entraînement 18h00-19h30
Mardi	09-août Repos	16-août Entraînement 10h30-12h00	23-août Entraînement 10h30-12h00	30-août Entraînement 18h00-19h30	06-sept Entraînement 18h00-19h30
Mercredi	10-août Repos	17-août Entraînement 10h30-12h00	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos
Jeudi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h30-12h00	25-août Entraînement 10h30-12h00	01-sept Entraînement 18h00-19h30	08-sept Entraînement 18h00-19h30
Vendredi	12-août Repos	19-août Entraînement 10h30-12h00	26-août Repos	02-sept Repos	09-sept Repos
Samedi	13-août Repos	20-août Repos	27-août Tournoi de St Renan	03-sept Matches de préparation A : Plabennec	10-sept Matches de préparation A : Plouvorn
Dimanche	14-août Repos	21-août Repos	28-août Repos	04-sept Repos	11-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Martin AUFFRET au 06 49 14 92 61
 2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.
 3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous