



Programme de reprise de la catégorie U16 - 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 10h30-12h00 | 05-sept Entraînement 18h30-20h00 |
| Mardi | 09-août Repos | 16-août Entraînement 10h30-12h00 | 23-août Repos | 30-août Repos | 06-sept Entraînement 18h30-20h00 |
| Mercredi | 10-août Entraînement 10h30-12h00 | 17-août Entraînement 10h30-12h00 | 24-août Entraînement 10h30-12h00 | 31-août Matchs de préparation Coataudon | 07-sept Repos |
| Jeudi | 11-août Entraînement 10h30-12h00 | 18-août Entraînement 10h30-12h00 | 25-août Entraînement 10h30-12h00 | 01-sept Entraînement 10h30-12h00 | 08-sept Entraînement 18h30-20h00 |
| Vendredi | 12-août Repos | 19-août Repos | 26-août Repos | 02-sept Repos | 09-sept Repos |
| Samedi | 13-août Journée cohésion | 20-août Matchs de préparation Plougastel | 27-août Tournoi de Quimper | 03-sept Matchs de préparation A : à définir | 10-sept Matchs de préparation A : à définir |
| 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 Clément LARS au 06 09 67 41 52
 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