



## Programme de reprise de la catégorie U18 - Saison 2020/2021

	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	01-août Repos	08-août Entraînement 19h15-20h45	15-août Repos	22-août Repos	29-août Repos	05-sept Repos
Mardi	02-août Repos	09-août Entraînement 19h15-20h45	16-août Entraînement 19h15-20h45	23-août Entraînement 19h15-20h45	30-août Entraînement 19h15-20h45	06-sept Entraînement 19h15-20h45
Mercredi	03-août Repos	10-août Matchs de préparation Seniors	17-août Matchs de préparation Seniors	24-août Matchs de préparation GJ Lannilis/Bourg Blanc	31-août Entraînement 19h15-20h45	07-sept Match préparation Lannilis B (Seniors)
Jeudi	04-août Repos	11-août Repos	18-août Repos	25-août Repos	01-sept Repos	08-sept Repos
Vendredi	05-août Repos	12-août Matchs de préparation Seniors	19-août Entraînement 19h15-20h45	26-août Entraînement 19h15-20h45	02-sept Entraînement 19h15-20h45	09-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	06-août Repos	13-août Repos	20-août Matchs de préparation Seniors	27-août Matchs de préparation FC Cote de Penthièvre	03-sept Matchs de préparation CEP Lorient (ext.)	10-sept Matchs de préparation A définir
Dimanche	07-août Repos	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 Guillaume RICHARD au 06 21 08 28 26.  
 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