



Programme de reprise de la catégorie Seniors D1/D3 - Saison 2023/2024

	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	31-juil Repos	07-août Entraînement 19h15-20h45	14-août Entraînement 19h15-20h45	21-août Entraînement 19h15-20h45	28-août Repos	04-sept Repos
Mardi	01-août Repos	08-août Entraînement 19h15-20h45	15-août Repos	22-août Entraînement 19h15-20h45	29-août Entraînement 19h15-20h45	05-sept Entraînement 19h15-20h45
Mercredi	02-août Repos	09-août Repos	16-août Entraînement 19h15-20h45	23-août Matchs de préparation D1 : Coataudon B (ext.) D3 : Repos	30-août Entraînement 19h15-20h45	06-sept Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	03-août Repos	10-août Entraînement 19h15-20h45	17-août Entraînement 19h15-20h45	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos
Vendredi	04-août Repos	11-août Entraînement 19h15-20h45	18-août Matchs de préparation D1 : Milizac C (dom.) D3 : Repos	25-août Entraînement 19h15-20h45	01-sept Entraînement 19h15-20h45	08-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	05-août Repos	12-août Repos	19-août Repos	26-août Matchs de préparation D1 : Asptt Bv (ext.) D3 : Repos	02-sept Matchs de préparation D1 : Asb B (dom.) D3 : à définir	09-sept Repos
Dimanche	06-août Repos	13-août Repos	20-août Repos	27-août Repos	03-sept Repos	10-sept Compétitions D1 : Coupe District D3 : à définir

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Stéphane CHAPALAIN au 07 85 54 25 88.
 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