



## Programme de reprise de la catégorie Seniors R1/R3 - Saison 2023/2024

	Semaine 29	Semaine 30	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	24-juil Entraînement 19h15-20h45	31-juil Entraînement 19h15-20h45	07-août Entraînement 19h15-20h45	14-août Entraînement 19h15-20h45	21-août Entraînement 19h15-20h45	28-août Repos	04-sept Repos	11-sept Repos
Mardi	25-juil Repos	01-août Entraînement 19h15-20h45	08-août Entraînement 19h15-20h45	15-août Repos	22-août Entraînement 19h15-20h45	29-août Entraînement 19h15-20h45	05-sept Entraînement 19h15-20h45	12-sept Entraînement 19h15-20h45
Mercredi	26-juil Entraînement 19h15-20h45	02-août Repos	09-août Repos	16-août Entraînement 19h15-20h45	23-août Matches de préparation R1 : Lesneven (dom.) R3 : Coataudon (ext.) D1 : Coataudon B (ext.)	30-août Entraînement 19h15-20h45	06-sept Entraînement 19h15-20h45	13-sept Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	27-juil Repos	03-août Entraînement 19h15-20h45	10-août Entraînement 19h15-20h45	17-août Entraînement 19h15-20h45	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos	14-sept Repos
Vendredi	28-juil Entraînement 19h15-20h45	04-août Matches de préparation R1 : Séance R3 : St Pabu (dom.) D1 : adu	11-août Matches de préparation R1 : Asb (ext.) R3 : séance D1 : Repos	18-août Matches de préparation R1 : Guipavas (dom.) R3 : Milizac B (ext.) D1 : Milizac C (dom.)	25-août Entraînement 19h15-20h45	01-sept Entraînement 19h15-20h45	08-sept Entraînement 19h15-20h45	15-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	29-juil Repos	05-août Matches de préparation R1 : SB29 (ext.) R3 : Repos D1 : Repos	12-août Matches de préparation R1 : Plabennec B (adu) R3 : Plabennec B (adu) D1 : Repos	19-août Repos	26-août Matches de préparation R1 : Bourg Blanc (dom.) R3 : Asppt (dom.) D1 : Asppt B (ext.)	02-sept Matches de préparation R1 : Repos R3 : Lesneven B (ext.) D1 : Asb B (dom.)	09-sept Repos	16-sept Repos
Dimanche	30-juil Repos	06-août Repos	13-août Repos	20-août Repos	27-août Repos	03-sept Coupe de France R1 : Coupe de France R3 : Repos D1 : Repos	10-sept Compétitions R1 : Championnat R3 : Guipavas B D1 : Coupe District	17-sept Compétitions R1 : Coupe de France R3 : Coupe du Conseil D1 : Coupe District

Seniors A S.LE FRANC - 06 11 16 23 33 & J.HERRY - 06 75 59 64 48  
 Seniors B B.MARTIN - 06 50 21 44 50  
 Seniors C S.CHAPALAIN - 07 85 54 25 88 & A. LE NEN - 06 33 73 20 23

1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Sebastien LE FRANC  
 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