



Programme de reprise de la catégorie U14 - Saison 2023/2024

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	07-août Repos	14-août Repos	21-août Entraînement 10h30-12h00	28-août Entraînement 18h00-19h30	04-sept Repos
Mardi	08-août Repos	15-août Repos	22-août Entraînement 10h30-12h00	29-août Entraînement 18h00-19h30	05-sept Entraînement 18h00-19h30
Mercredi	09-août Repos	16-août Entraînement 10h30-12h00	23-août Repos	30-août Matches de préparation A : Guingamp B : Repos	06-sept Repos
Jeudi	10-août Repos	17-août Entraînement 10h30-12h00	24-août Entraînement 10h30-12h00	31-août Entraînement 18h00-19h30	07-sept Entraînement 18h00-19h30
Vendredi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h30-12h00	25-août Repos	01-sept Repos	08-sept Repos
Samedi	12-août Repos	19-août Repos	26-août Tournoi de St Renan	02-sept Matches de préparation A : Kerfeunten B : Asb B	09-sept Matches de préparation A : Lannion B : EASR R1F
Dimanche	13-août Repos	20-août Repos	27-août Repos	03-sept Repos	10-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