



Programme de reprise de la catégorie U15 - Saison 2022/2023

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	07-août Repos	14-août Repos	21-août Entraînement 10h00-12h00	28-août Entraînement 10h00-12h00	04-sept Entraînement 18h00-19h30
Mardi	08-août Repos	15-août Repos	22-août Entraînement 10h00-12h00	29-août Entraînement 10h00-12h00	05-sept Entraînement 18h00-19h30
Mercredi	09-août Repos	16-août Entraînement 10h00-12h00	23-août Matches de préparation A : Concarneau	30-août Repos	06-sept Repos
Jeudi	10-août Repos	17-août Entraînement 10h00-12h00	24-août Repos	31-août Entraînement 10h00-12h00	07-sept Entraînement 18h00-19h30
Vendredi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h00-12h00	25-août Entraînement 10h00-12h00	01-sept Entraînement 10h00-12h00	08-sept Repos
Samedi	12-août Repos	19-août Repos	26-août Journée Cohésion 10h00-16h00	02-sept Matches de préparation A : Lannion B : Arzelliz	09-sept Matches de préparation A : Quimper KFC B : Gouesnou FC
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 Tanguy KERNEIS au 07 86 63 39 62
 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