



## Programme de reprise de la catégorie U16 - Saison 2022/2023

|          | Semaine 32       | Semaine 33                             | Semaine 34                                      | Semaine 35                                     | Semaine 36                                         |
|----------|------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Lundi    | 07-août<br>Repos | 14-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00 | 21-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00          | 28-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00         | 04-sept<br>Repos                                   |
| Mardi    | 08-août<br>Repos | 15-août<br>Repos                       | 22-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00          | 29-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00         | 05-sept<br>Repos                                   |
| Mercredi | 09-août<br>Repos | 16-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00 | 23-août<br>Repos                                | 30-août<br>Repos                               | 06-sept<br>Matchs de préparation<br>A : Coataudon  |
| Jeudi    | 10-août<br>Repos | 17-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00 | 24-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00          | 31-août<br>Entraînement<br>17h30-19h00         | 07-sept<br>Entraînement<br>18h30-20h00             |
| Vendredi | 11-août<br>Repos | 18-août<br>Repos                       | 25-août<br>Repos                                | 01-sept<br>Repos                               | 08-sept<br>Repos                                   |
| Samedi   | 12-août<br>Repos | 19-août<br>Journée cohésion            | 26-août<br>Matchs de préparation<br>A : Guilers | 02-sept<br>Opposition interne<br>10h30 - 12h00 | 09-sept<br>Matchs de préparation<br>A : Landerneau |
| Dimanche | 13-août<br>Repos | 20-août<br>Repos                       | 27-août<br>Repos                                | 03-sept<br>Repos                               | 10-sept<br>Repos                                   |

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Thomas YVINEC au 06 24 88 00 31  
 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