



Programme de reprise de la catégorie U18 - 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 Matches de préparation Lannilis R3	23-août Matches de préparation Gouesnou R3	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 Repos	25-août Entraînement 19h15-20h45	01-sept Entraînement 19h15-20h45	08-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	05-août Repos	12-août Matches de préparation Seniors	19-août Matches de préparation Concarneau	26-août Matches de préparation Langueux à Morlaix	02-sept Matches de préparation Lannion	09-sept Matches de préparation Coataudon
Dimanche	06-août Repos	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 Guillaume RICHARD au 06 21 08 28 26.
 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