



Programme de reprise de la catégorie U14 - Saison 2024/2025

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	05-août Repos	12-août Repos	19-août Entraînement 10h00-12h00	26-août Entraînement 17h45-19h15	02-sept Entraînement 17h45-19h15
Mardi	06-août Repos	13-août Entraînement 10h00-12h00	20-août Entraînement 10h00-12h00	27-août Entraînement 17h45-19h15	03-sept Repos
Mercredi	07-août Repos	14-août Entraînement 10h00-12h00	21-août Repos	28-août Repos	04-sept Matches de préparation A : Landerneau B : à définir
Jeudi	08-août Repos	15-août Repos	22-août Entraînement 10h00-12h00	29-août Entraînement 17h45-19h15	05-sept Entraînement 17h45-19h15
Vendredi	09-août Repos	16-août Entraînement 10h00-12h00	23-août Entraînement 10h00-12h00	30-août Repos	06-sept Repos
Samedi	10-août Repos	17-août Repos	24-août Tournoi de St Renan	31-août Matches de préparation A : Asb B : Relecq	07-sept Matches de préparation A : SB29 U19F B : Landerneau
Dimanche	11-août Repos	18-août Repos	25-août Repos	01-sept Repos	08-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