



## Programme de reprise de la catégorie U16 - Saison 2024/2025

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	12-août Repos	19-août Entraînement 17h30-19h00	26-août Entraînement 17h30-19h00	02-sept Entraînement 18h30-19h00	09-sept Entraînement 18h30-20h00
Mardi	13-août Repos	20-août Entraînement 17h30-19h00	27-août Entraînement 17h30-19h00	03-sept Repos	10-sept Repos
Mercredi	14-août Entraînement 17h30-19h00	21-août Entraînement 17h30-19h00	28-août Matches de préparation A : ASB	04-sept Entraînement 18h-19h30	11-sept Entraînement 18h-19h30
Jeudi	15-août Repos	22-août Entraînement 17h30-19h00	29-août Entraînement 17h30-19h00	05-sept Entraînement 18h30-20h00	12-sept Entraînement 18h30-20h00
Vendredi	16-août Journée cohésion de 11h-16h30	23-août Repos	30-août Repos	06-sept Repos	13-sept Repos
Samedi	17-août Repos	24-août Matches de préparation A : Morlaix	31-août Matches de préparation A : Landerneau	07-sept Matches de préparation A : Stade Brestois 29	14-sept Matches de préparation A : Concarneau
Dimanche	18-août Repos	25-août Repos	01-sept Repos	08-sept Repos	15-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Romain LE BOULC'H au 06 31 10 36 12  
 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