

**Planning préparation individuelle
Catégorie U19 ans – Saison 2010/2011**

Programme préparation	Endurance capacité	Renforcement musculaire
Lundi 02 août	25 min	Pompes (2×20) + Abdos : grands droits (2×30) + obliques (2×20)
Mardi 03 août	25 min	Pompes (2×20) + Abdos : grands droits (2×30) + obliques (2×20)
Jeudi 05 août	40 min	Pompes (2×20) + Abdos : grands droits (2×30) + obliques (2×20)
Vendredi 06 août	40 min	Pompes (2×20) + Abdos : grands droits (2×30) + obliques (2×20)

**Planning entraînements et matchs amicaux
Catégorie U19 ans – Saison 2010/2011**

DATE	HEURE	ENTRAÎNEMENT	MATCHS A	MATCHS B
Lundi 09 août	19H00	Reprise		
Mardi 10 août	19H00	Entraînement		
Jeudi 12 août	19H00	„		
Vendredi 13 août	19H00	„		
Lundi 16 août	19H00	Entraînement		
Mardi 17 août	19H00	Entraînement		
Mercredi 18 août	19h00	Entraînement		
Vendredi 20 août	19H00	„		
Lundi 23 août	19H00	Entraînement		
Mardi 24 août	19H00	„		
Mercredi 25 août	19h00	A Kernilis	CONCARNEAU	
Jeudi 26 août	19H00	„		
Vendredi 27 août	19H00	„		
Mardi 31 août	19H00	Entraînement		
Mercredi 01 septembre	19H00	„		
Vendredi 03 septembre	19H00	„		
Samedi 04 septembre	19H00	A Kernilis	FC QUIMPERLE	

Lundi 06 septembre	19H00	Entraînement		
Jeudi 09 septembre	19H00	„		
Samedi 11 septembre			CHAMPIONNAT	

Les entraînements auront lieu à Kernilis. Prévoir à chaque séance, des chaussures tennis en plus des chaussures de foot.

Bonnes vacances !!!

Philippe CARIOU :

Florian GESTIN : 06 73 60 26 16

