

**- PLANNING PREPARATION INDIVIDUELLE -**

**- CATEGORIE U 17 ans - SAISON 2010 / 2011 -**

<b>PROGRAMME PREPARATION</b>	<b>ENDURANCE CAPACITE</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
<i>Lundi 2 aout</i>	20 minutes	10 pompes + 10 abdos
<i>Mercredi 4 août</i>	30 minutes	10 pompes + 10 oblique
<i>Vendredi 6 août</i>	40 minutes	15 pompes + 10 abdo + 10 obli

**- PLANNING ENTRAÎNEMENTS ET MATCHES AMICAUX -**

**- CATEGORIE U 17 ans - SAISON 2010 / 2011 -**

<b>DATE</b>	<b>HEURE</b>	<b>ENTRAÎNEMENT</b>	<b>MATCHS A</b>	<b>MATCHS B</b>
<i>Lundi 9 août</i>	17h30	Reprise		
<i>Mercredi 11 août</i>	10h00			
<i>Vendredi 13 août</i>	10h00			
<i>Samedi 14 août</i>	17h30	à Kernilis	US MONTAGNE	
<i>Lundi 16 août</i>	10h00	Entraînement		
<i>Mercredi 18 août</i>	17h30	“		Oppo. U 15 A
<i>Vendredi 20 août</i>	10h00	“		
<i>Samedi 21 août</i>	17h30	TOURNOI	PLONEOUR	
<i>Lundi 23 août</i>	10h00	Entraînement		
<i>Mercredi 25 août</i>	17h30	‘à Kernilis	STELLA MARIS’	
<i>Vendredi 27 août</i>	10h00	“		
<i>Samedi 28 août</i>	(15 h 30)	TOURNOI	FOUESNANT	FOUESNANT
<i>lundi 30 août</i>	10h00	Entraînement		
<i>Mercredi 1 septembre</i>	10h00	“		
<i>Vendredi 3 septembre</i>	10h00	“		
<i>Samedi 4 septembre</i>	(14 h 30)	à Fouesnant	FOUESNANT	CONCARNEAU
<i>Lundi 6 septembre</i>	10h00	Entraînement		
<i>Mercredi 8 septembre</i>	10h00	“		
<i>Vendredi 10 septembre</i>	10h00	“		
<i>Samedi 11 septembre</i>	15h30	Match	Championnat	

Entraînements et matches à Kernilis

Bonnes vacances

Yvan LE CLEACH 06 64 24 41 45.