























Planning Reprise Seniors Août 2014



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28-juil	29-juil	30-juil	+ 31-juil +	01-août	02-août	03-août
REPOS	REPOS	REPOS	Visite Médicale à Chemilly à 19h30  	Entraînement à Chemilly	Match amical St Pourçain / St Amand Montrond à Chemilly	REPOS
04-août	05-août	06-août	07-août	 08-août 	09-août	 10-août 
Entraînement à Chemilly	REPOS	Entraînement à Chemilly	REPOS	Matchs amicaux à Villeneuve à 19h30 (A et B)	REPOS	Match amical équipe A à Bourbon-Lancy à 10h
11-août	12-août	13-août	 14-août 	15-août	 16-août 	17-août
Entraînement à Chemilly	REPOS	Entraînement à Chemilly	Entraînement à Chemilly + Match amical équipe B à Lusigny à 19h	REPOS	Matchs amicaux à 17h : A St Amand Montrond B : Bourbon l'Arch.	REPOS
18-août	19-août	 20-août 	21-août	22-août	 23-août 	 24-août 
Entraînement à Chemilly	Entraînement à Chemilly	Match amical équipe A contre ? à ?	REPOS	Entraînement à Chemilly	Match amical équipe B contre ? à ?	Coupe de France contre Neuvy à Chemilly
25-août	26-août	27-août	28-août	29-août	 30-août 	 31-août 
Entraînement à Chemilly	REPOS	Entraînement à Chemilly	REPOS	Entraînement à Chemilly	Tournoi amical à Toulon S/ Allier	Coupe de France à Chantelle ou à Doyet

Entraînements : Rendez-vous au stade à 19h00 au plus tard (**prévoir les baskets à chaque fois**)

ATTENTION : Début des entraînements à 19h15 maximum !!!

Afin d'arriver préparer à la reprise : **MERCI DE RESPECTER LE PROGRAMME D'AVANT SAISON !!!**

DU 1 AU 14 JUILLET : 2 FOIS/SEMAINE = FOOTING 2X20 MN + 1 AUTRE ACTIVITE SPORTIVE/SEMAINE

DU 15 AU 31 JUILLET : 2 FOIS/SEMAINE = FOOTING 2X25MN SUIVI SEANCE DE FRACTIONNE 2X5MN DE 15"/15"

