



# Stage Ploufragan

**Vendredi 10 août : Rendez-vous à 14h00 au Stade**

- Samedi 11 Août : match amical contre Saint Brieuc (R2)
- Dimanche 12 Août : retour à La Ferté Macé vers 20h00

# Matches amicaux



DATE	Equipe	Contre
04/08	1A	Alençon B
08/08	1A	Mamers A
11/08	1A	Saint Brieuc A
15/08	1A	Flers A
	1B	Domfront A
17/08	1B	Alençon C
18/08	1A	St Germain A
22/08	1B	Sées
29/08	1C	St Maurice A
01/09	1C	?

# Préparation Séniors

# Saison 2018/2019

Les séances débuteront à **19h précises**. (*Prévoir des tennnis*)

Le respect des horaires est l'une des premières consignes à appliquer.

Cela induit le respect de ses partenaires, de l'encadrement et facilite la vie de groupe.

PERINET Stéphane	06.18.47.49.39
LE CLEAC'H Alban	06.15.14.71.07
GUERIN Arnaud	06.24.67.53.60



# Préparation individuelle



Pour chaque séance, il y'a possibilité de se retrouver à Bagnoles de l'Orne sur le parking du parcours santé.

**Rendez-vous 19h !!!**

<b>Lundi 9 Juillet</b>	Footing 45' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 11 Juillet</b>	1h30 VTT
<b>Vendredi 13 Juillet</b>	Footing 45' (15' vive / 15' lente / 15' vive)
<b>Lundi 16 Juillet</b>	Footing 50' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 18 Juillet</b>	1h40 VTT
<b>Vendredi 20 Juillet</b>	Footing 50' (15' vive / 15' lente / 15' vive / 5' récup.)
<b>Lundi 23 Juillet</b>	Footing 60' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 25 Juillet</b>	2h VTT
<b>Vendredi 27 Juillet</b>	Footing 60' (allure lente)

→ Après chaque séance penser à :

- S'hydrater
- S'étirer
- Effectuer 10' d'abdos (*grand droit, oblique, partie basse*)



# Entraînements

DATES	HORAIRE
Lundi 30 Juillet	<b>19h00</b>
Mercredi 1 <sup>er</sup> Août	
Vendredi 3 Août	
Lundi 6 Août	
Mercredi 8Août	
Lundi 13 Août	
Vendredi 17 Août	
Lundi 20 Août	
Mercredi 22 Août	
Vendredi 24 Août	
Lundi 27 Août	
Mercredi 29 Août	
Vendredi 31 Août	
Lundi 3 Septembre	
Mercredi 5 Septembre	
Vendredi 7 Septembre	

## Entraînement 1C

- Jeudi 16 Août
- Jeudi 23 Août
- Jeudi 30 Août

