



# Stage Ploufragan

**Vendredi 16 août : Rendez-vous à 14h00 au Stade**

- Samedi 17 Août: match amical contre Saint Brieuc (R2)
- Dimanche 18 Août: retour à La Ferté Macé vers 20h00

## Matches amicaux



DATE	Equipe	Contre
03/08	1A	Flers R1
10/08	1A	Ducey R1
14/08	1A	Domfront R3
17/08	1A	Saint Brieuc R2
21/08	1B	Argentan R3
23/08	1B	Magny D2
24/08	1C	Donfront D2
28/08	1A	Mortagne R3
31/08	1B	Alençon D1
	1C	?
04/09	1C	Javron D2

# Préparation Séniors Saison 2019/2020

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
DELETANG Philippe	06.01.98.60.53
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 8 Juillet</b>	Footing 45' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 10 Juillet</b>	1h30 VTT
<b>Vendredi 12 Juillet</b>	Footing 45' (15' vive / 15' lente / 15'vive)
<b>Lundi 15 Juillet</b>	Footing 50' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 17 Juillet</b>	1h40 VTT
<b>Vendredi 19 Juillet</b>	Footing 50' (15'vive / 15' lente / 15' vive / 5' récup.)
<b>Lundi 22 Juillet</b>	Footing 60' (allure lente) + piscine de Bagnoles
<b>Mercredi 24 Juillet</b>	2h VTT
<b>Vendredi 26 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
Mercredi 31 Juillet	<b>19h00</b>
Vendredi 2 Août	
Lundi 5 Août	
Mercredi 7 Août	
Vendredi 9 Août	
Lundi 12 Août	
Mercredi 14 Août	
Vendredi 16 Août	
Lundi 19 Août	
Mercredi 21 Août	
Vendredi 23 Août	
Lundi 26 Août	
Mercredi 28 Août	
Vendredi 30 Août	
Lundi 2 Septembre	
Mercredi 4 Septembre	
Vendredi 6 Septembre	

