

Programme été - Juillet 2022

Date	Groupe	Type d'entraînement	Discipline	Coach	Horaires		Lieu	Commentaire	Prévoir
					Début	Fin			
samedi 09 juillet	U14 U16	Préparation physique	Vitesse & Proprio	Loic	9h	11h	Terrain de Foot	-	gourde, barre de céréales, baskets
	U10 U12	Préparation physique	Vitesse & Proprio	Nico	9h	11h	Terrain de Foot		
dimanche 10 juillet	Tour de France - Besoin de Bénévoles (Buvette à Pré la Joux) Plus d'info par mail								
lundi 11 juillet	U14 U16	Préparation physique	Vitesse & Proprio	Loic	14h	16h30	Terrain de Foot	-	gourde, barre de céréales, baskets
	U10 U12	Préparation physique	Vitesse & Proprio	Nico	14h	16h30	Terrain de Foot		
mardi 12 juillet	U14 U16	Repos							Routes barrées (TdF)
mercredi 13 juillet	U14 U16	Préparation physique	Proprioception	Loic & Nico	9h	11h	Linga	-	VTT + Sac de Voyage
	U10 U12	Préparation physique	Proprioception	Loic & Nico	9h	11h	Linga		
	U14 U16	Stage Physique	VTT	Loic & Nico	11h	12h	Linga	Chargement VTT	
Du 14 au 19 Juillet	U14 U16	Stage Physique	VTT	Loic & Nico	8h		Linga -> Ardèche	Voir mail pour listing matos	Casse-croûte du midi
vendredi 22 juillet	U14 U16	Préparation physique	Tennis	Loic & Nico	9h30	12h	Terrain de Foot	-	Raquette, balles, gourde
	U10 U12	Préparation physique	Tennis	Loic & Nico	9h30	12h	Terrain de Foot		
samedi 23 juillet	U14 U16	Préparation physique	Tennis	Loic & Nico	9h30	12h	Terrain de Foot	-	Raquette, balles, gourde
	U10 U12	Préparation physique	Tennis	Loic & Nico	9h30	12h	Terrain de Foot		
dimanche 24 juillet	U14 U16	Préparation physique	Endurance	Loic	9h30	12h	Terrain de Foot	-	gourde, barre de céréales, baskets
	U10 U12	Préparation physique	Proprioception	Nico	9h30	12h			
Du 27 au 29 juillet	U14 U16	Stage Physique	Montagne		8h30		à définir	Voir mail pour listing matos	Casse-croûte du midi
	U10 U12								

Pour toutes questions, contacter les entraîneurs dont les numéros sont ci-dessous.

Loic 06 73 21 62 74
Nico 06 60 88 74 37