



## Programme Juillet



Date	Groupe	Type d'entraînement	Discipline	Coach	Horaires		Lieu	Commentaire
					Début	Fin		
Samedi 14 Septembre	U14-U16	Préparation physique	Footing, coordination et sport co	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
	U12	Préparation physique	Footing, coordination et sport co	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
Mercredi 18 Septembre	U14-U16	Préparation physique	Gainage, Vitesse appuis	Loïc/Maxime	17h	19h	Terrain de foot La Chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo (attention si Gymnase horaires 18h à 20h)
	U12	Préparation physique	Gainage, Vitesse appuis	Loïc/Maxime	17h	19h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo (attention si Gymnase horaires 18h à 20h)
Samedi 21 Septembre	U14-U16	Préparation physique	Footing, renforcement musculaire, sport co	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
	U12	Préparation physique	Footing, renforcement musculaire, sport co	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
Mercredi 25 Septembre	U14-U16	Préparation physique	Vitesse, Appuis, Sport co	Loïc/Maxime	17h	19h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo (attention si Gymnase horaires 18h à 20h)
	U12	Préparation physique	Vitesse, Appuis, Sport co	Loïc/Maxime	17h	19h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo (attention si Gymnase horaires 18h à 20h)
Samedi 28 Septembre	U14-U16	Préparation physique	Gainage, coordination	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
	U12	Préparation physique	Gainage, coordination	Loïc/Maxime	10h	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
Mercredi 2 Octobre	U14-U16	Préparation physique	Marche	Loïc/Maxime	17h	19h	Tenne	Montée du Morclan
	U12	Préparation physique	Marche	Loïc/Maxime	17h	19h	Tenne	Montée du Morclan
Vendredi 4 Octobre au Lundi 7 Octobre	U14-U16 Groupe Ski	Ski	Stage Saas Fee	Loïc/Maxime	A définir	A définir	Linga	Plus d'info part mail ou watts app
Samedi 5 Octobre	U14-U16 non ski	Préparation physique	Gainage, coordination et sport co	A définir	10h	12h	Gymnase	
	U12 non ski	Préparation physique	Gainage, coordination et sport co	A définir	10h	12h	Gymnase	
Mercredi 9 Octobre	U14-U16	Préparation physique	Vitesse, Appuis, Sport co	Loïc/Maxime	18h	20h	Gymnase	
	U12	Préparation physique	Vitesse, Appuis, Sport co	Loïc/Maxime	18h	20h	Gymnase	
Samedi 12 Octobre	U14-U16	Préparation physique	Test	Loïc/Maxime	9h30	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
	U12	Préparation physique	Test	Loïc/Maxime	9h30	12h	Terrain de foot la chapelle	Terrain de foot ou gymnase à confirmer avec la météo
Dimanche 20 Octobre au Samedi 2 Novembre	U14-U16 Groupe Ski	Ski	Stage landgraaf + Sölden	Loïc/Maxime	A définir	A définir	Linga	Plus d'info part mail ou watts app
Mercredi 6 Novembre	U14-U16	Préparation physique	Renforcement musculaire, sport co	Loïc/Maxime	18h	20h	Gymnase	
	U12	Préparation physique	Renforcement musculaire, sport co	Loïc/Maxime	18h	20h	Gymnase	
Vendredi 8 Novembre au Mardi 12 Novembre	U14-U16 Groupe Ski	Ski	Stage Saas Fee	Loïc/Maxime	A définir	A définir	Linga	Plus d'info part mail ou watts app

VUARAND Loïc	06.73.21.62.74
FAVRE Maxime	07.86.39.23.04