

PRÉPARATION MOIS D'AOUT – SAINON 2019 – 2020

Début des séances d'entraînement : 19h00

LUNDI 05/08 ENTRAINEMENT

MARDI 06/08 ENTRAINEMENT

VENDREDI 09/08 ENTRAINEMENT

DIMANCHE 11/08 MATCH AMICAL A LOCMARIA PLOUZANÉ (1 ÉQUIPE)

LUNDI 12/08 ENTRAINEMENT

MARDI 13/08 ENTRAINEMENT

MERCREDI 14/08 ENTRAINEMENT

VENDREDI 16/08 ENTRAINEMENT

LUNDI 19/08 ENTRAINEMENT

MARDI 20/08 ENTRAINEMENT

MERCREDI 21/08 MATCH AMICAL ÉQUIPE A / PORTSALL & ÉQUIPE B / LAMPAUL PLOUARZEL
➤ LIEU À DÉFINIR

JEUDI 22/08 ENTRAINEMENT

VENDREDI 23/08 ENTRAINEMENT

DIMANCHE 25/08 COUPE DE FRANCE

MARDI 27/08 ENTRAINEMENT

MERCREDI 28/08 MATCH AMICAL ÉQUIPE A 1 ÉQUIPE B / SC LANNILIS
➤ LIEU À DÉFINIR

JEUDI 29/08 ENTRAINEMENT

VENDREDI 30/08 ENTRAINEMENT

DIMANCHE 02/09 COUPE DE FRANCE
➤ LIEU À DÉFINIR

David GUEGUEN 06.71.75.25.88

Jean Yves KEREBEL 06.03.59.40.68

Reprendre la course à pied à partir du 15 juillet 2 à 3 fois/semaine

Prévoir Tennis & Chaussures de foot

Hydratation : Boire 1,5 l d'eau par jour

Nous prévenir si vous êtes absent à la reprise collective

BONNE SAISON A TOUS