Préparation Belz Seniors - Saison 2016-2017

Juillet : Footings individuels à rythme régulier en endurance :

4 x 30 minutes, 4 x 45 minutes et 2 x 60 minutes suivis d'étirements.

Dont possibilité de footings collectifs à rythme régulier, RDV et départ au stade 19h00 :

Lundi 18, mercredi 20, vendredi 25, lundi 25, mercredi 27, vendredi 29 juillet, et lundi 1^{er} aout

Entrainement : dél	out à 19H00, prévoir systé	matiquement les runni	ngs
	EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C
Lundi 1 Août			
Mardi 2 Août	Entrainement 1	Entrainement 1	Entrainement 1
Mercredi 3 Août	Entrainement 2	Entrainement 2	Entrainement 2
Jeudi 4 Août			
Vendredi 5 Août	Entrainement 3	Entrainement 3	Entrainement 3
Samedi 6 Août			
Dimanche 7 Août			
Lundi 8 Août			
Mardi 9 Août	Entrainement 4	Entrainement 4	Entrainement 4
Mercredi 10 Août	Match CAUDAN A		
Jeudi 11 Août			
Vendredi 12 Août	Entrainement 5	Entrainement 5	Entrainement 5
Samedi 13 Août	Match LANESTER A à Belz		
Dimanche 14 Août			
Lundi 15 Août			
Mardi 16 Août	Entrainement 6	Entrainement 6	Entrainement 6
Mercredi 17 Août	Match LANGUIDIC	Match LANGUIDIC	
Jeudi 18 Août			
Vendredi 19 Août	Entrainement 7	Entrainement 7	Entrainement 7
Samedi 20 Août	Match BAUD A	Match ST PHILIBERT	
Dimanche 21 Août			
Lundi 22 Août	Entrainement 8	Entrainement 8	Entrainement 8
Mardi 23 Août			
Mercredi 24 Août	Match PLESCOP A	Match PLESCOP B	Match PLESCOP B
Jeudi 25 Août			
Vendredi 26 Août	Entrainement 9	Entrainement 9	Entrainement 9
Samedi 27 Août			
Dimanche 28 Août	COUPE DE FRANCE ou NOYAL PONTIVY		Match à définir
Lundi 29 Août	Entrainement 10	Entrainement 10	Entrainement 10
Mardi 30 Août			
Mercredi 31 Août	Match LANDAUL A	Match LANDAUL B	
Jeudi 1er Sept			
Vendredi 2 Sept	Entrainement 11	Entrainement 11	Entrainement 11
Samedi 3 Sept			
Dimanche 4 Sept	Championnat	Championnat	Championnat

Numéro téléphone Laurent : 06.73.67.26.93