

PLANNING REPRISE SENIORS FEMININES - U18 F- 17 F-16F

Lundi 13 Juillet	Lundi 20 juillet	Lundi 27 Juillet	Lundi 03 Aout	Lundi 10 Aout	Lundi 17 Aout	Lundi 24 Aout	Lundi 31 Aout	Lundi 7 Sept	Lundi 14 Sept
Footing 2 x 20 mn 160 puls/mn + étirements/gainage	Footing 2 x 30 mn 160 puls/mn + Etir./gain.	Footing 45 mn + Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	REPOS
Mardi 14 Juillet	Mardi 21 Juillet	Mardi 28 juillet	Mardi 04 Aout	mardi 11 Aout	Mardi 18 AOUT	Mardi 25 Aout	Mardi 01 Sept	mardi 8 Sept	mardi 15 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi 15 Juillet	Mercredi 22 Juillet	Mercredi 29 juillet	Mercredi 05 Aout	Mercredi 12 Aout	Mercredi 19 AOUT	Mercredi 26 Aout	Mercredi 02 Sept	Mercredi 9 Sept	Mercredi 16 Sept
Footing 2 x 20 mn 160 puls/mn + étirements/gainage	Footing 45 mn + Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	Footing 45 mn + Etir./gain.	Footing 45 mn + Etir./gain.	ENTRAINEMENT 19h à 21h	KERFENTEUN	STADE BRESTOIS B	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h
Jeudi 16 Juillet	Jeudi 23 Juillet	Jeudi 30 juillet	Jeudi 06 Aout	Jeudi 13 Aout	Jeudi 20 AOUT	Jeudi 27 Aout	Jeudi 03 Sept	Jeudi 10 Sept	Jeudi 17 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi 17 Juillet	Vendredi 24 Juillet	Vendredi 31 juillet	Vendredi 07 Aout	Vendredi 14 Aout	Vendredi 21 Aout	Vendredi 28 Aout	Vendredi 04 Sept	Vendredi 11 Sept	Vendredi 18 Sept
Footing 3 x 20 mn 160 puls/mn + étirements/gainage	Footing 45 m+ Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 15/15 Etir./gain.	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h
Samedi 18 Juillet	Samedi 25 Juillet	Samedi 01 Aout	Samedi 08 Aout	Samedi 15 Aout	Samedi 22 aout	Samedi 29 Aout	Samedi 05 Sept	Samedi 12 Sept	Samedi 19 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	AMICAL A et B Cohésion	TOURNOI PLERIN B-PENMARCH	Amical B
Dimanche 19 Juillet	Dimanche 26 juillet	Dimanche 02 Aout	Dimanche 08 Aout	Dimanche 16 Aout	Dimanche 23 Aout	Dimanche 30 Aout	Dimanche 06 Sept	Dimanche 13 Sept	Dimanche 20 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	repos	COUPE DE France

Prévoir sa bouteille d'eau ou gourde à chaque séance et ceci pour toute l'année.

Pensez à rester en activité physique en Juin et Juillet (footing, tennis, piscine, vélo, etc.....)

Entraîneur : Tristan Paillard 06 63 90 65 84

tp2930@msn.com

Jérôme Tirilly
Haude Cloatre

06 27 93 09 37
06 58 97 69 92