

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

| Lundi 19 juillet | Lundi 26 Juillet | Lundi 02 Aout | Lundi 09 Aout | Lundi 16 Aout | Lundi 23 Aout | Lundi 30 Aout | Lundi 6 Sept | Lundi 13 Sept |
|--|---|----------------------------------|----------------------------------|--|--|---|---|---------------------------------------|
| Footing 2 x 30 mn 160 puls/mn + Etir./gain. | Footing 45 mn + Etir./gain. | REPOS | REPOS | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | REPOS | REPOS |
| Mardi 20 Juillet | Mardi 27 juillet | Mardi 03 Aout | mardi 10 Aout | Mardi 17 AOUT | Mardi 24 Aout | Mardi 31 Aout | mardi 07 Sept | mardi 14 Sept |
| REPOS | REPOS | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| Mercredi 21 Juillet | Mercredi 28 juillet | Mercredi 04 Aout | Mercredi 11 Aout | Mercredi 18 AOUT | Mercredi 25 Aout | Mercredi 01 Sept | Mercredi 08 Sept | Mercredi 15 Sept |
| Footing 45 mn + Etir./gain. | Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain. | REPOS | REPOS | ENTRAINEMENT 19h à 21h | Savigny le Temple à dirinon 19h | FC BERGOT à 19h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h |
| Jeudi 22 Juillet | Jeudi 29 juillet | Jeudi 05 Aout | Jeudi 12 Aout | Jeudi 19 AOUT | Jeudi 26 Aout | Jeudi 02 Sept | Jeudi 09 Sept | Jeudi 16 Sept |
| REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| Vendredi 23 Juillet | Vendredi 30 juillet | Vendredi 06 Aout | Vendredi 13 Aout | Vendredi 20 Aout | Vendredi 27 Aout | Vendredi 03 Sept | Vendredi 10 Sept | Vendredi 17 Sept |
| Footing 45 m+ Etir./gain. | Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain. | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h | ENTRAINEMENT 19h à 21h |
| Samedi 24 Juillet | Samedi 31 Juillet | Samedi 07 Aout | Samedi 14 Aout | Samedi 21 aout | Samedi 28 Aout | Samedi 04 Sept | Samedi 11 Sept | Samedi 18 Sept |
| REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | STADE BRESTOIS B à Dirinon 19h, amical pour la b Elliant, U18 Amical | ASPTT DE VANNES lieu à définir , B amical à définir, U18 Amical, soirée cohésion | Amical B, U18 Amical |
| Dimanche 25 juillet | Dimanche 01 Aout | Dimanche 08 Aout | Dimanche 15 Aout | Dimanche 22 Aout | Dimanche 29 Aout | Dimanche 05 Sept | Dimanche 12 Sept | Dimanche 19 Sept |
| REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | LESNEVEN 16H à Lesneven | PLOUGONVEN | REPOS | repos | COUPE DE France |

Prévoir sa bouteille d'eau ou gourde à chaque séance et ceci pour toute l'année.
U18 U17 U16 Reprise en même temps que les seniors

Séniors
 Tristan Paillard 06 63 90 65 84 tp2930@msn.com
 Agnès Guyader 06 43 05 90 46
 Jérôme Tirilly 06 27 93 09 37 jerometirilly29@orange.fr
 Karinie Kerdraon 06 22 92 00 14 (Présidente)

U18
 Nolwen Bescond 06 73 66 55 63
 Sebastien Le Niliot 06 62 65 26 37
 Didier SOUBIGOU 06 62 53 83 06