

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

Lundi 18 juillet	Lundi 25 Juillet	Lundi 01 Aout	Lundi 08 Aout	Lundi 15 Aout	Lundi 22 Aout	Lundi 29 Aout	Lundi 05 Sept	Lundi 12 Sept
<b>Footing 2 x 20 mn</b> 160 puls/mn + Etir./gain.	<b>Footing 45 mn</b> <b>(6km)</b> + Etir./gain.	<b>Footing 45 mn (travail</b> <b>en côte)</b> + Etir./gain. (8mn)	<b>Footing 45 mn +</b> Etir./gain.	<b>REPOS</b>	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
Mardi 19 Juillet	Mardi 26 juillet	Mardi 02 Aout	mardi 09 Aout	Mardi 16 AOUT	Mardi 23 Aout	Mardi 30 Aout	mardi 06 Sept	mardi 13 Sept
<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
Mercredi 20 Juillet	Mercredi 27 juillet	Mercredi 03 Aout	Mercredi 10 Aout	Mercredi 17 AOUT	Mercredi 24 Aout	Mercredi 31 Aout	Mercredi 07 Sept	Mercredi 14 Sept
<b>Footing 2 x 20 mn</b> 160 puls/mn + Etir./gain.	<b>Footing 45 mn (6</b> <b>km)</b> + Etir./gain.	<b>Footing 30 mn + 2</b> <b>Série 6 mn de 30/30</b> Etir./gain.	<b>Footing 30 mn + 2</b> <b>Série 6 mn de 30/30</b> Etir./gain.	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>STADE BRESTOIS</b> <b>B</b> 19h à 21h	<b>PFC</b>	<b>kerfeunteun</b>	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h
Jeudi 21 Juillet	Jeudi 28 juillet	Jeudi 04 Aout	Jeudi 11 Aout	Jeudi 18 AOUT	Jeudi 25 Aout	Jeudi 01 Sept	Jeudi 08 Sept	Jeudi 15 Sept
<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
Vendredi 22 Juillet	Vendredi 29 juillet	Vendredi 05 Aout	Vendredi 12 Aout	Vendredi 19 Aout	Vendredi 26 Aout	Vendredi 02 Sept	Vendredi 09 Sept	Vendredi 16 Sept
<b>Footing 2 x 25 mn</b> 160 puls/mn + Etir./gain.	<b>Footing 45 mn (6,5</b> <b>km)</b> + Etir./gain.	<b>Footing 30 mn + 2</b> <b>Série 6 mn de 30/30</b> Etir./gain.	<b>Footing 30 mn + 2</b> <b>Série 6 mn de 30/30</b> Etir./gain.	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h	<b>ENTRAINEMENT</b> 19h à 21h
Samedi 23 Juillet	Samedi 30 Aout	Samedi 06 Aout	Samedi 13 Aout	Samedi 20 aout	Samedi 27 Aout	Samedi 03 Sept	Samedi 10 Sept	Samedi 17 Sept
<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>10 ANS DE LA</b> <b>SECTION FEMINIE</b>	<b>MATCH</b>	<b>Amical B, U18</b> <b>Amical</b>
Dimanche 24 juillet	Dimanche 31 Aout	Dimanche 07 Aout	Dimanche 14 Aout	Dimanche 21 Aout	Dimanche 28 Aout	Dimanche 04 Sept	Dimanche 11 Sept	Dimanche 18 Sept
<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>MATCH - lesneven</b>	<b>REPOS</b>	<b>repos</b>	<b>COUPE DE France</b>

**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  
Agnès Guyader  
Hervé Bonnet  
Seb Le Nilot

06 63 90 65 84  
06 43 05 90 46  
646497918  
662652637

tp2930@msn.com

**Karinie Kerdraon**

**06 22 92 00 14**

(Présidente)