

**PROGRAMME REPRISE SENIORS AS DIRINON SAISON 2022-2023**  
**PREVOIR SYSTEMATIQUEMENT BASKET ET CHAUSSURE DE**  
**FOOT**

**RDV 19H DEBUT DES SEANCES 19H15 SUR LE TERRAIN**

**DU 1ER AU 31 JUILLET: PREPARATION INDIVIDUELLE**  
**FOOTING, FRACTIONNER, GAINAGE, ETIREMENTS ...**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 AOUT	2 AOUT	3 AOUT	4 AOUT	5 AOUT	6 AOUT	7 AOUT
Séance 1 Rdv 19h à Dirinon		Séance 2 Rdv 19h à Dirinon		Séance 3 Rdv 19h à Dirinon		
8 AOUT	9 AOUT	10 AOUT	11 AOUT	12 AOUT	13 AOUT	14 AOUT
Séance 4 Rdv 19h à Dirinon		Match amical ( tournoi de Ploudiry ) lieu et heure à déterminer	Séance 5 Rdv 19h à Dirinon			
15 AOUT	16 AOUT	17 AOUT	18 AOUT	19 AOUT	20 AOUT	21 AOUT
Match amical contre le Stade Landernéen lieu et heure à déterminer		Match amical ( toirnoi de Ploudiry ) lieu et heure à déterminer		Séance 6 Rdv 19h à Dirinon		Match amical ( tournoi de Ploudiry ) lieu et heure à déterminer
22 AOUT	23 AOUT	24 AOUT	25 AOUT	26 AOUT	27 AOUT	28 AOUT
Séance 7 Rdv 19h à Dirinon		Match amical adversaire à déterminer		Séance 8 Rdv 19h à Dirinon		Coupe de France ?
29 AOUT	30 AOUT	31 AOUT	1 SEPT	2 SEPT	3 SEPT	4 SEPT
Séance 9 Rdv 19h à Dirinon		Séance 10 Rdv 19h à Dirinon		Séance 11 Rdv 19h à Dirinon		Coupe de France ?