

USM - PREPARATION DE LA SAISON 2015/2016

Date	Reprise Individuelle
Lundi 27 Juillet	Footing 25 minutes - Allure modérée
Mercredi 29 Juillet	Footing 25 minutes - Allure modérée
Vendredi 31 Juillet	Footing 2 x 20 minutes - Allure soutenue
Dimanche 2 Août	Vélo 40 minutes
Lundi 3 Août	Footing 45 minutes - Allure modérée
Mercredi 5 Août	Footing 3 x 15 minutes - Allure soutenue
Vendredi 7 Août	Footing 45 minutes - Allure modérée
Samedi 8 Août	Vélo 45 minutes avec des difficultés

Contact		
Responsable de Catégorie	POURRERE Patrice	06/76/41/65/77
Dirigeants	POIRIER Anthony	06/71/39/86/30
	MOREAC Guénael	06/86/55/58/72
	MAUGUEN Jeff	06/87/53/67/36
	DUBOIS Pierre	06/87/05/66/47

Courir le Matin

Faire 10 minutes d'étretement chaque soir de footing

DATE	ENTRAINEMENT	MATCH GROUPE A	MATCH GROUPE B	MATCH GROUPE C
Lundi 10 Août	Entraînement 1			
Mardi 11 Août	Entraînement 2			
Mercredi 12 Août	Entraînement 3			
Vendredi 14 Août		GSI Pontivy (PH)		
Lundi 17 Août	Entraînement 4			
Mardi 18 Août	Entraînement 5			
Mercredi 19 Août		FC Lorient (DH)		
Vendredi 21 Août	Entraînement 6			
Samedi 22 Août	Entraînement 7			
Lundi 24 Août	Entraînement 8		GSI Pontivy (PH)	
Mardi 25 Août	Entraînement 9			
Mercredi 26 Août	Entraînement 10		GJ Plouay (D1)	
Vendredi 28 Août	Entraînement 11		CEP Lorient (PH)	
Samedi 29 Août		Opposition A/B		
Lundi 31 Août				
Mercredi 2 Septembre				
Samedi 5 Septembre			Opposition A/B	Match à définir