



Planning de reprise Sénior Masculin Saison 2018 - 2019

Reprise entraînements mercredi 22 août

Reprise championnats samedi 15 septembre

SEMAINE 1							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date	20-août	21-août	22-août	23-août	24-août	25-août	26-août
Lieu			au Parcours PAPA		au Parcours PAPA		
Horaire	REPOS	REPOS	20h00 / 21h00	REPOS	19h30 / 20h00	REPOS	REPOS
Type			REPRISE		Cardio		
SEMAINE 2							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date	27-août	28-août	29-août	30-août	31-août	01-sept	02-sept
Lieu	Individuel		au Parcours PAPA		Schuman		
Horaire	horaire au choix	REPOS	20h00 / 21h00	REPOS	20h30 / 22h00	REPOS	REPOS
Type	Footing		Physique / Cardio		Physique / Ballon		
SEMAINE 3							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date	03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	07-sept	08-sept	09-sept
Lieu		Bour-en-Bresse	Schuman				
Horaire	REPOS	20h00 / 22h00	20h00 / 22h00	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Type		Match de prépa	Match de prépa				
SEMAINE 4							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date	10-sept	11-sept	12-sept	13-sept	14-sept	15-sept	16-sept
Lieu			Schuman		Schuman		
Horaire	REPOS	REPOS	20h30 / 22h00	REPOS	20h30 / 22h00		REPOS
Type			Entraînement		Entraînement	Reprise Championnats	