



## GROUPE U16-U17 PLANNING DE PRE-SAISON



### Semaine 34 :

#### **REPRISE LE LUNDI 17 AOUT 2009**

- Lundi 17/08 : Entraînement de 14h30 à 16h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Mardi 18/08 : Entraînement de 14h30 à 16h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Mercredi 19/08 : Repos
- Jeudi 20/08 : Entraînement de 14h30 à 16h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Vendredi 21/08 : Repos
- Samedi 22/08 : Entraînement de 10h à 11h30 (Parc Sportif des Echalonnières)  
et/ou Match amical contre ASPTT Nantes
- Dimanche 23/08 : Repos

### Semaine 35 :

- Lundi 24/08 : Entraînement de 18h30 à 20h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Mardi 25/08 : Repos
- Mercredi 26/08 : Entraînement de 18h30 à 20h (Stade Sèvre et Maine)  
U16 Interligue : Match amical contre SO Cholet
- Jeudi 27/08 : Repos
- Vendredi 28/08 : Entraînement de 18h30 à 20h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Samedi 29/08 : U16 Interligue : Match amical contre GJ Clisson Mouzillon
- Dimanche 30/08 : U17 Division Honneur : Tournoi National d'Orvault RC

### Semaine 36 :

- Lundi 31/08 : Repos
- Mardi 01/09 : Repos
- Mercredi 02/09 : Entraînement de 18h30 à 20h (Stade Sèvre et Maine)
- Jeudi 03/09 : Repos
- Vendredi 04/09 : Entraînement de 18h30 à 20h (Parc Sportif des Echalonnières)
- Samedi 05/09 : U16 Interligue : Match amical contre Orvault RC  
U17 Division Honneur : Match amical contre La Roche VF  
U17 Honneur Départementale : Match amical
- Dimanche 06/09 : Repos

### Planning de la saison

Entraînements (à partir de la Semaine 37) : 2 par semaine :

Mercredi	18h30-20h au Stade Sèvre et Maine
Vendredi	18h30-20h au Parc Sportif des Echalonnières

Remarque : Pour les entraînements et les matches, chaque joueur devra avoir sa gourde ou bouteille d'eau. Il est important de s'hydrater avant, pendant et après un effort.

Prévoir des baskets, en plus d'une tenue de foot, pour les trois premières semaines d'entraînement.

Lionel Chabaud

06.68.26.11.22 ou 06-89-15-93-18