

			U19 Région DH	U19 HD
S 34	Lu	17/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Ma	18/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Me	19/08	Repos	Repos
	Je	20/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Ve	21/08	MATCH à l' ILE DE RE (contre séniors)	Repos
	Sa	22/08	Repos	Repos
	Di	23/08	Repos	Repos
S 35	Lu	24/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Ma	25/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Me	26/08	Repos	Repos
	Je	27/08	Repos	Repos
	Ve	28/08	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)	Entraînement de 18h30 à 20h00 (Échalonniers)
	Sa	29/08	Repos	Repos
	Di	30/08	MATCH VS RC ANCENIS	MATCH VS ASPTT NANTES
S 36	Lu	31/08	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)
	Ma	01/09	Repos	Repos
	Me	02/09	MATCH VS LA ROCHE VF	MATCH VS ST LUCE
	Je	03/09	Repos	Repos
	Ve	04/09	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)
	Sa	05/09	Repos	Repos
	Di	06/09	MATCH VS SO CHOLET	MATCH VS LA HAYE FOUASSIERE
S 37	Lu	07/09	Repos	Repos
	Ma	08/09	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)
	Me	09/09	Repos	Repos
	Je	10/09	Repos	Repos
	Ve	11/09	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)
	Sa	12/09	Repos	Repos
	Di	13/09	Reprise Championnat	Reprise Championnat
S 38	Lu	14/09	Repos	Repos
	Ma	15/09	Entraînement de 20h à 21h30 (lieu ?)	Entraînement de 20h à 21h30 (lieu ?)
	Me	16/09	Repos	Repos
	Je	17/09	Repos	Repos
	Ve	18/09	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)	Entraînement de 20h à 21h30 (Synthétique)
	Sa	19/09	Repos	Repos
	Di	20/09	Championnat J2	Championnat J2

Afin de reprendre la saison dans des conditions optimales, il est important de rester actif pendant la trêve estivale. Il est conseillé de suivre ce programme :

SEM 30 du lundi 20 juillet au dim 26 juillet : 3 footings de 25'

SEM 31 du lundi 27 juillet au dim 2 aout : 3 footings de 35'

SEM 32 du lundi 3 aout au dim 9 aout : 2 footings de 45'

SEM 33 du lundi 10 aout au 16 aout : 2 footings de 45'