

PRÉPARATION PHYSIQUE **ASR MACHECOUL**

PLANIFICATION PRÉ SAISON GROUPE SÉNIORS 2020 2021

3 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
4 AOÛT	REPOS
5 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
6 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
7 AOÛT	REPOS
8 AOÛT	2 SÉANCES : ENTRAÎNEMENT 10H-12H et 14H30-16H STADE DE LA RABINE
9 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 10H30-12H STADE DE LA RABINE
10 AOÛT	REPOS
11 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
12 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
13 AOÛT	REPOS
14 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
15 AOÛT	TOURNOI SALERTAIN
16 AOÛT	REPOS
17 AOÛT	REPOS
18 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
19 AOÛT	MATCH DE PRÉPARATION SAINT HERBLAIN GROUPE 1 / MATCH PRÉPARATION ST SÉBASTIEN GROUPE 2

PRÉPARATION PHYSIQUE **ASR MACHECOUL**

PLANIFICATION PRÉ SAISON GROUPE SÉNIORS 2020 2021

20 AOÛT	REPOS
21 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
22 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 10H30-12H GROUPE 1/ MINI TOURNOI à La Rabine GROUPE 2
23 AOÛT	MATCH PRÉPARATION AEPR REZÉ GROUPE 1/ ENTRAÎNEMENT 10H30-12H GROUPE 2
24 AOÛT	REPOS
25 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
26 AOÛT	MATCH PRÉPARTATION À LA MONTAGNE GROUPE 1 / MATCH PRÉPARATION FC RETZ GROUPE 2
27 AOÛT	REPOS
28 AOÛT	ENTRAÎNEMENT 20H STADE DE LA RABINE
29 AOÛT	REPOS
30 AOÛT	MATCH PRÉPARATION ELAN DE GORGES/ MATCH PRÉPARATION FCBB GROUPE 2
31 AOÛT	REPOS
1 SEPTEMBR	REPOS
2 SEPTEMBR	ENTRAÎNEMENT 20 H STADE DE LA RABINE
3 SEPTEMBR	REPOS
4 SEPTEMBR -	ENTRAÎNEMENT 20 H STADE DE LA RABINE
5 SEPTEMBR	REPOS