

ESSOR - Seniors - Planning Prépa 2023 --> Port-Louis (Driasker) / Locmiquéric (Herbe + Synthé)

Encadrement: Pierre P. (06.47.41.17.74)

Juillet		Du lundi 17 juillet au vendredi 28 juillet										Août/Sept			
Sa 8 Lestrohan	Présentation saison (18h30)	Je 3 Driasker	Ve 4 Driasker	Sa 5 match fololo	Di 6 Repos	Lu 7 Driasker	Me 9 Driasker	Ve 11 Driasker	Sa 12 match Hennebont	Di 13 Repos	Lu 14 Driasker	Me 16 Driasker	Ve 18 Driasker	Sa 19 A match plouey / B st gilles + cedan	Di 2 Repos
		Oxygénation Travail Individuel (2 semaines) * samedi 29 sortie velo													
Lu 21 Locmiqu	Entraînement (19h00 - RDV 18h45)	Me 23 Locmiqu	Ve 25 Locmiqu	Sa 26 Repos	Dim 27 1 ^{er} tour CDF	Lu 28 Locmiqu	Me 30 Locmiqu	Ve 1 Locmiqu	Sa 2 Repos	Dim 3 2 ^{eme} tour ou J1 A et B	Bilan Préparation				
		Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45) Entraînement (19h00 - RDV 18h45)										Prévoir pour chaque séance d'entraînement chaussures de foot + tennis (être présent 1/4 d'heure avant le début de la séance)			

Pour la bonne organisation de la "Prépa", merci de me donner tes indisponibilités pour le mercredi 27 juillet - Merci de ta compréhension