



# PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF - EVOLUTIF

| DATES   |   |    | PROGRAMME SAISON 2008 - 2009  | REMARQUES  |
|---|---|----|---|--|
| <b>JUILLET 2008</b>   |   |    | <b>ENTRETIEN - DETENTE</b><br><b>TENNIS - VELO - BEACH SOCCER - JOGGING</b>   |  <p><b>SECTION FEMININE</b></p> <p>Ce programme indicatif est évolutif</p> <p>DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19 H 30</p> <p>PREVOIR CHAUSSURES DE FOOTBALL + TENNIS</p> <p><b>BONNES VACANCES</b></p>  <p>EN CAS D'ABSENCE CONTACT</p> <p>Mustapha<br/>P : 06 60 88 46 58<br/>D : 05 49 30 06 19<br/>@<br/>mus_daf@libertysurf.fr<br/>Christophe<br/>P : 06 72 79 14 29</p> |
| <b>DU 1<sup>er</sup> AOUT 2008</b><br><b>AU 18 AOUT 2008</b><br><b>FARTLECK</b> |   |    | <b>REPRISE PAR PETITS GROUPES</b><br><b>REPRISE INDIVIDUELLE : FOOTING</b><br>Effectuer en plusieurs sorties (10 - 15)<br><b>UNE CENTAINE DE KMS (100 KMS) 10 X 10 KMS</b><br><b>PLIOMETRIE DE BASE</b><br><b>DETENTE CLOCHE-PIEDS</b><br><b>SAUTS PETITS OBSTACLES</b><br><b>SI COURSES EN PLEINE NATURE</b><br><b>ABDOMINAUX - ETIREMENTS</b> |  |
| <b>REPRISE COLLECTIVE</b><br><b>STADE DU CLOS GAULTIER A 19 H 30</b>            |   |    |   |  |
| SEMAINE 34  | L | 18 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER / <b>Test VMA</b>  | <p>MOTS DAOUT</p> <p>MOTS DE SEPTEMBRE</p>   |
|   | M | 19 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 20 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | J | 21 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | V | 22 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | S | 23 |   |  |
|   | D | 24 | <b>TOURNOI de NIORT 2 EQUIPES</b>   |  |
| SEMAINE 35  | L | 25 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 26 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 27 | <b>ES 3 CITES - MIGNALOUX A 20H00 au CLOS GAULTIER</b>  |  |
|   | J | 28 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | V | 29 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | S | 30 |   |  |
|   | D | 31 | <b>SOYAUX D3 - ES 3 CITES Lieu à déterminer</b>   |  |
| SEMAINE 36  | L | 1  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 2  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 3  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER <b>ou Match Amical</b>   |  |
|   | J | 4  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | V | 5  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | S | 6  | <b>OU TOURS FC 2 EQUIPES LE SOIR</b>  |  |
|   | D | 7  | <b>TOURS FC 2 EQUIPES APRES MIDI</b>  |  |
| SEMAINE 37  | L | 8  |   |  |
|   | M | 9  | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 10 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | J | 11 |   |  |
|   | V | 12 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | S | 13 |   |  |
|   | D | 14 | <b>CHAMPIONNAT REPRISE</b>  |  |
| SEMAINE 38  | L | 15 |   |  |
|   | M | 16 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | M | 17 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | J | 18 |   |  |
|   | V | 19 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | S | 20 |   |  |
|   | D | 21 | <b>CHAMPIONNAT</b>  |  |
| SEMAINE 39  | L | 22 |   |  |
|   | M | 23 |   |  |
|   | M | 24 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | J | 25 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | V | 26 |   |  |
|   | S | 27 | ENTRAINEMENT STADE CLOS GAULTIER  |  |
|   | D | 28 | <b>MATCH AMICAL</b>   |  |