



PROGRAMME U18/U19 DECEMBRE 2018

DATE	THEME	TEMPS	CONTENU
Mardi 04/12/18	Séance	18h30-20h	
Mercredi 05/12/18	Séance	18h30-20h	
Vendredi 07/12/18	Séance	18h30-19h30	
Samedi 08/12/18	Match	16H	Match U18 R1 vs St MALO
Mardi 11/12/18	Séance	18h30-20h	
Mercredi 12/12/18	Séance	18h30-20h	
Vendredi 14/12/18	Séance	18h30-19h30	
Samedi 15/12/18 ou Dimanche 16/12/18	Match	A définir	Gambardella : US AVRANCHES vs CPB BREQUIGNY
Mardi 18/12/18	Séance	18h30-20h	
Mercredi 19/12/18	Séance	18h30-20h	
Samedi 22/12/18	Match	16H	Match U18 R1 vs RENNES TA

Après chaque footing, récupération active via de la jonglerie + étirements
HYDRATEZ VOUS !!!

**Les entraînements reprendront le mardi 8 janvier 2019 sur synthétique et nous
garderons ensuite les mêmes créneaux d'entraînement qu'en 2018.**

THALLINGER Nicolas : 06.86.66.29.26