



PROGRAMME DE REPRISE
SAISON 2019/2020

DATE	CONTENU	LIEU	EQUIPES
JEUDI 01/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
VENDREDI 02/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
SAMEDI 03/08/19	AMICAL ST QUEN/H	A DEFINIR	GRUPE ELARGI
LUNDI 05/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MARDI 06/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MERCREDI 07/08/19	ENTRAINEMENT	LA VAUCELLE	
VENDREDI 09/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
SAMEDI 10/08/19	AMICAL BLAIN/OR.	A DEFINIR	GRUPE ELARGI
LUNDI 12/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MARDI 13/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
JEUDI 15/08/19	TOURNOI	LA GLACERIE	GRUPE REDUIT
VENDREDI 16/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
SAMEDI 17/08/19	AMICAL OU COUPE	A DEFINIR	1ERE
LUNDI 19/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MARDI 20/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MERCREDI 21/08/19	ENTRAIN./ AMICAL	CONDE Sur Vire	1ERE/GRUPE B
VENDREDI 23/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
SAMEDI 24/08/19	COUPE OU AMICAL	A DEFINIR	1ERE/ GRUPE B
LUNDI 26/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MARDI 27/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MERCREDI 28/08/19	AMICAL MOLAY L.	A DEFINIR	GRUPE REDUIT
VENDREDI 30/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
SAMEDI 31/08/19	COUPE OU AMICAL	A DEFINIR	1ERE/ GRUPE B
LUNDI 02/09/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
MERCREDI 04/09/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	
VENDREDI 06/08/19	ENTRAINEMENT	STE CROIX	

Tous les entraînements auront lieu à 19h00 (heure de présence sur le terrain)

A EFFECTUER PENDANT LA TREVE :

- ENTRE 5 ET 6 FOOTING DE 30 MINUTES A ALLURE MODEREE PUIS SOUTENUE.
- DES SERIES DE GAINAGES DE 30 SECONDES PAR EXERCICES. Après chaque footing
- 5 SERIES DE 20 ABDOS (DROITS, OBLIQUES, DORSAUX...). Après chaque footing

BONNES VACANCES ET REVENEZ EN FORME



PROGRAMME DE REPRISE
SAISON 2019/2020

Pour tous les nouveaux joueurs voulant intégrer le Club de l'US Sainte-Croix l'année prochaine, ils leurs ait demandé d'appeler le Numéro de Steeve Awoudor .

Steeve AWOUDOR : 06.50.09.48.12
Farid SAADAOU: 07.78.90.79.92