



U15 Planning reprise 2019/2020

Responsable : Florian Rigot 07.50.97.99.56

David Gosselin 06.85.24.42.61

Lundi 12 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 14 Août	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 16 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 17 Août	Match amical	A définir
Lundi 19 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 21 Août	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 23 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 24 Août	Match amical	A définir
Mercredi 28 Août	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 30 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 31 Août	Match amical	A définir
Mercredi 4 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 6 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Samedi 7 Septembre	Match amical	A définir
Mercredi 11 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 13 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Samedi 14 Septembre	Championnat	

-Tous les entrainements auront lieu a Ste croix a **17h30** sur le terrain.

- Pendant la trêve effectue au minimum **5 footings de 30 minutes** ainsi que **3 séries d'abdos x15** et **2 séries de gainage complète de 20 secondes** après tes footings.

-Pour les joueurs qui souhaitent intégrer le club de l'US Ste-croix de St-lô, joindre Florian Rigot.

Bonnes vacances