



U18 Planning reprise 2019/2020

Responsable : Florian Palmyre 06.27.73.54.37

Samuel Michel 06.83.60.11.54

Lundi 5 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 7 Août	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 9 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 10 Août	Match amical	Ste-croix
Lundi 12 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 14 Août	Entrainement	Ste-croix
Vendredi 16 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 17 Août	Match contre Tessy 15h	Ste-croix
Lundi 19 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 21 Août	Match contre Coutances 18h	Coutances
Vendredi 23 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 24 Août	Coupe gambardella	
Lundi 26 Août	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 28 Août	Match contre Pont-hébert 18h	Ste-croix
Vendredi 30 Août	Entrainement	Ste-croix
Samedi 31 Août	Gambardella/Match contre carentan B 15h	Ste-croix
Lundi 2 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Mercredi 4 Septembre	Match contre condé 17h	Ste-croix
Vendredi 6 Septembre	Entrainement	Ste-croix
Samedi 7 Septembre	Championnat	

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

- Pendant la trêve effectue au minimum **5** footings de **40 minutes** ainsi que **3 séries d'abdos x30** et **2 séries de gainage complète de 30 secondes** après tes footings.

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

Bonnes Vacances