

## Entraînements = reprise le Mardi 13 Août :

- Mardi 13 Août : 19h : ENT
- Mercredi 14 Août : 19h : ENT
- Jeudi 15 Août : 18h : ENT
- Samedi 17 Août : 10h : ENT
- Dimanche 18 Août : 15h : Match (A)
- Lundi 19 Août : 19h : ENT
- Mercredi 21 Août : 19h : Match (A)
- Jeudi 22 Août : 19h : Match (B)
- Vendredi 23 Août : 19h : ENT
- Samedi 24 Août : 19h : Match / Mortagne à Beaumont B et A
- Lundi 26 Août : 19h : ENT
- Mercredi 28 Août : 19h : Match
- Vendredi 30 Août : 19h : ENT
- Dimanche 1 Septembre : Coupe de France
- Mardi 3 Septembre : 19h : ENT
- Vendredi 6 Septembre : 19h : ENT
- Dimanche 8 Septembre : 19h : Match : Coupe/ Championnat/ Amical.

Ensuite les entraînements sont positionnés le Mardi et le Vendredi à 19h.

Attention, une autre séance pourra être programmée le Mercredi ( en plus ou en remplacement de celle du Mardi). Le Vendredi étant un jour fixe au regard du retour des « exilés » de la semaine.

M. Toin

P.s : la reprise foncière : à partir du 14 juillet à raison de 3 à 4 footings par semaine (endurance, capacité et puissance) : 35 min et 15 min. A conjuguer avec une musculation légère et des étirements.