



PROGRAMME REPRISE INDIVIDUEL U17

JOUR	ATHLÉTIQUE	FORCE	TECHNIQUE	AUTRES
LUNDI 2 AOÛT MARDI 3 AOÛT	FOOTING 20 à 30 MIN + CIRCUIT RENFORCEMENT + JONGLERIE	TÉLÉCHARGER L'APPLICATION « EXERCICE à LA MAISON » FAIRE DES SÉRIES SUIVANT VOTRE NIVEAU (ABDOS, POITRINE, BRAS, JAMBES, ÉPAULES ET DOS)	- 50 JONGLES PIED DROIT / GAUCHE / TÊTE / ALTERNE	- FAIRE AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES ENTRE LES SÉANCES (TENNIS, MARCHÉ, NATATION, FOOT...)
JEUDI 5 AOÛT VENDREDI 6 AOÛT	FOOTING 30 à 45 MIN + CIRCUIT RENFORCEMENT + JONGLERIE		- PASSE CONTRE UN MUR OU UNE PERSONNE + DIFFÉRENTES PRISE DE BALLE	- BIEN S'HYDRATER (AVANT, PENDANT, APRÈS) / ÉVITER DE COURIR PAR FORTE CHALEUR ET GOUDRON
LUNDI 9 AOÛT MARDI 10 AOÛT	FOOTING 30 à 45 MIN + CIRCUIT RENFORCEMENT + JONGLERIE		- CONDUITE DE BALLE (LES 2 PIEDS, INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR)	
JEUDI 12 AOÛT VENDREDI 13 AOÛT	FOOTING 45 MIN + CIRCUIT RENFORCEMENT + JONGLERIE			
LUNDI 16 AOÛT	<p><u>RENDEZ-VOUS A 17H (SUR LE TERRAIN) A LA PLAINE DES SPORTS</u></p> <p><u>FIN 18H30</u></p> <p><u>(PRÉVOIR BASKET + CHAUSSURES DE FOOT + BOUTEILLE D'EAU)</u></p>			



PROGRAMME REPRISE COLLECTIVE U17

JOUR	HEURE + TERRAIN	A PRÉVOIR
SEMAINE DU LUNDI 16 AOÛT AU VENDREDI 20 AOÛT		
ENTRAÎNEMENTS = LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI	DE 17H - 18H30 (PLAINE DES SPORTS)	BASKET + CHAUSSURES FOOTBALL + GOURDE D'EAU
SAMEDI ET DIMANCHE 21 ET 22 AOÛT		REPOS
SEMAINE DU LUNDI 23 AOÛT AU VENDREDI 27 AOÛT		
ENTRAÎNEMENTS = LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI	DE 17H - 18H30 (PLAINE DES SPORTS)	BASKET + CHAUSSURES FOOTBALL + GOURDE D'EAU
SAMEDI 28 AOÛT	MATCH AMICAL CONTRE LES SABLES TVEC (15H COUP D'ENVOI à CHALLANS POUR 2 ÉQUIPES U17 A ET B)	
SEMAINE DU LUNDI 30 AOÛT AU VENDREDI 3 SEPTEMBRE		
MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE ET MERCREDI 2 SEPTEMBRE	18H - 19H15 (PLAINE DES SPORTS)	BASKET + CHAUSSURES FOOTBALL + GOURDE D'EAU
VENDREDI 3 SEPTEMBRE	19H15 - 20H30 (PLAINE DES SPORTS)	BASKET + CHAUSSURES FOOTBALL + GOURDE D'EAU
SAMEDI 4 SEPTEMBRE	MATCH AMICAL CONTRE ST PHILBERT DE GRAND LIEU U17 A (HORAIRE A DÉFINIR à CHALLANS) + MATCH AMICAL CONTRE AIZENAY U17 B (14H à AIZENAY)	
A PARTIR DU MARDI 7 SEPTEMBRE	REPRISE ENTRAÎNEMENTS NORMAUX DE L'ANNÉE (MARDI ET MERCREDI DE 18H à 19H15 ET VENDREDI DE 19H15 A 20H30)	
MERCREDI 8 SEPTEMBRE	MATCH AMICAL CONTRE AIZENAY (19H COUP D'ENVOI à AIZENAY)	
SAMEDI 11 SEPTEMBRE	MATCH AMICAL CONTRE FC RETZ U17A (17H A ST PAZANNE) MATCH AMICAL POUR U17 B CONTRE LE POIRE S/VIE (15H A CHALLANS)	
SEMAINE DU 13 AU 17 SEPTEMBRE	ENTRAÎNEMENTS NORMAUX (MARDI ET MERCREDI DE 18H à 19H15 ET VENDREDI DE 19H15 A 20H30)	
SAMEDI 18 SEPTEMBRE	REPRISE CHAMPIONNAT U17 R2 ET U17 DISTRICT	

EN CAS D'ABSENCE OU DE PROBLÈME, NOUS CONTACTER ; CYRIL CHAUPITRE : 06-18-52-36-63 ET DAVID CHUPIN : 06-29-11-14-84

PLUS D'INFOS : PAGE U17 FC CHALLANS FACEBOOK + SITE INTERNET (ONGLET U17) + GROUPE WHATSAPP U17