

AS ANDOUILLE REPRISE SAISON 2013/2014



Travaillant jusqu'à fin juillet, je pars en congés ensuite et je reviens sur les terrains que le lundi 19 août. Patrice Foucher et Arnaud Roux assureront les sept premières séances.

Pour certains entraînements.....**PRENEZ UNE PAIRE DE BASKET (B)**

entraînement mixte (footing puis ballon)

IMPORTANT Avant votre reprise, sur deux semaines, faire 3 bons footings de 45 mn sur le même rythme + 5 séries de 15 abdos + étirements

JOURS	PROGRAMME	LIEUX	H ?
MERCREDI 31 JUILLET	REPRISE	Andouillé	19 h 15
VENDREDI 02 AOUT	ENTRAINEMENT (B)	Andouillé	19 h 15
LUNDI 05 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
MERCREDI 07 AOUT	ENTRAINEMENT (B)	Andouillé	19 h 15
VENDREDI 09 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
LUNDI 12 AOUT	ENTRAINEMENT (B)	Andouillé	19 h 15
MERCREDI 14 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
Du 15 au 18 août....pont du 15 août...Repos, plage, et barbecue !!!			
LUNDI 19 AOUT	(reprise Olivier) ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
MARDI 20 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
MERCREDI 21 AOUT	<i>AMICAL FA LAVAL / ASA</i>	Laval	19 h 30
VENDREDI 23 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
SAMEDI 24 AOUT	MISE EN PLACE Groupe A	Andouillé	11 h
DIMANCHE 25 AOUT	<i>COUPE DE FRANCE 1^{ème} tour ASPTT Laval / ANDOUILLE</i>	Laval	15 h
LUNDI 26 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
MERCREDI 28 AOUT	<i>AMICAUX A/B contre Meslay A/B ??</i>	Andouillé	19 h 30
VENDREDI 30 AOUT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
SAM 31/08 ou DIM 01/08	<i>AMICAL groupe B/C contre ?</i>	??	??
DIMANCHE 01 SEPT	<i>COUPE DE FRANCE 2^{ème} tour</i>	??	15 h
MARDI 03 SEPT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
MERCREDI 04 SEPT	<i>AMICAL US FORCE / AS ANDOUILLE Opposition interne Groupe B/C et U18</i>	Forcé Andouillé	19 h 30 19 h 30
VENDREDI 06 SEPT	ENTRAINEMENT	Andouillé	19 h 15
DIMANCHE 08 SEPT	<i>REPRISE DES CHAMPIONNATS</i>	??	15 h 30
Attention, les horaires des entraînements 19 h 15, c'est prêt à débiter....			
BONNE TREVE A TOUS 			