PROGRAMME DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS U18-SENIORS FÉMININES

PRÉPA PHYSIQUE DE PRÉSAISON ***(VOIR LE DOSSIER SUR TEAMPULSE)***

La prépa de présaison est à faire selon votre bon vouloir et il n'est pas obligatoire de le faire dans l'ordre de la semaine 1 à 4 ! Dans l'idéal il serait préférable de la faire 2 fois par semaine

AOUT						
18 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	19	20 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	21	22	23	24
25	26 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	27 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	28	29 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	30 **JOURNÉE CLUB** **ST BERTHEVIN** **13H30 U18F**	31

SEPTEMBRE						
01	02	03 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	04	05 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	06 MATCH AMICAL	07
08	09	10 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	11	12 ENTRAINEMENT **(Prévoir Basket)** ***19H-20H30***	13 MAYCH AMICAL	14

RESPRISE CLASSIQUE DES ENTRAINEMENTS A PARTIR DU :

MERCREDI 03 SEPTEMBRE **DÉBUT 19H FIN 20H30**

VENDREDI 05 SEPTEMBRE **DÉBUT 19H FIN 20H30**