



# PROGRAMME DE REPRISE

<i>Semaine</i>	<u><b>31</b></u>	<u><b>32</b></u>	<u><b>33</b></u>	<u><b>34</b></u>	<u><b>35</b></u>
<b>Objectifs</b>	<i>Préparation physique généralisée + technique individuelle</i>	<i>Préparation physique généralisée +spécifique + technique individuelle</i>	<i>Préparation physique spécifique + technico tactique</i>	<i>Préparation physique spécifique + technico tactique</i>	<i>Préparation physique spécifique + technico tactique</i>
<b>Lundi</b>	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	<b>REPOS</b>	Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique
<b>Mardi</b>	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul <b>Plage du moulin Blanc</b>	MATCH DE PREPARATION	Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement <b>PHYSIC FORM</b>	Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement <b>PHYSIC FORM</b>
<b>Mercredi</b>	<b>REPOS</b>	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	Match de Préparation <b>C.N.D. LE FOLGOET 2 équipes</b>	MATCH DE PREPARATION <b>A.S.B. U19</b>
<b>Jeudi</b>	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
<b>Vendredi</b>	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	MATCH DE PREPARATION <b>ESP. PLOUGUERNEAU 2 EQUIPES</b>	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique
<b>Samedi</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	MATCH DE PREPARATION <b>QUIMPER KERFEUNTEUN 2 EQUIPES</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
<b>Dimanche</b>	<b>REPOS</b>	TOURNOI DE SOLIDARITE 2 MATCHS - 4 EQUIPES	<b>DIMANCHE COOL</b>	<b>COUPE DE FRANCE 2ème TOUR MATCH à 15h00</b>	<b>CHAMPIONNAT 1ère JOURNEE MATCH à 15h30</b>