



PROGRAMME DE REPRISE

<i>Semaine</i>	<u>30</u>	<u>31</u>	<u>32</u>	<u>33</u>	<u>34</u>
Objectifs	<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>
Lundi	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	RDV Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement PLAGE MOULIN BLANC	RDV Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement PLAGE MOULIN BLANC	RDV Menez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement PLAGE MOULIN BLANC
Mardi	REPOS	REPOS	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	MATCH DE PREPA N°4 S.P. MILIZAC	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique
Mercredi	Séance Jeux Réduits à 19h15 à Menez-Paul Terrain Synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	MATCH DE PREPA N°2 BREST A.S.P.T.T	REPOS	MATCH DE PREPA N°6 LE FOLGOET
Jeudi	REPOS	REPOS	REPOS	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	REPOS
Vendredi	Séance Jeux Réduits 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	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique	Séance d'entraînement à 19h15 à Menez-Paul Terrain synthétique
Samedi	REPOS	MATCH DE PREPA N°1 A.C. PLOUZANE 2 (R1)	MATCH DE PREPA N°3 QUIMPER KERFEUNTEN	MATCH DE PREPA N°5 ST. PLABENNEC	JOURNEE DE COHESION
Dimanche	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	RECUPERATION