



# PROGRAMME DE REPRISE

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