

FOOTBALL CLUB VILLEDIEU LA RENAUDIÈRE

SAISON 2014 – 2015

PLANNING DEBUT DE SAISON 2014 – 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11 (août) <i>Entraînement</i>	12	13 <i>Entraînement</i>	14	15	16	17
18 <i>Entraînement</i>	19	20 Match : Seniors A / Trémentines	21	22 <i>Entraînement</i>	23	24 Match : Seniors A et B / Le Lion d'Angers
25 <i>Entraînement</i>	26	27 Match : Seniors A / St Macaire	28	29 <i>Entraînement</i>	30	31 Seniors A / CDF* Seniors B / Val de Moine
1 (septembre)	2	3 Seniors A / Pomejeannais B Seniors B / Salle Audry A	4	5 <i>Entraînement</i>	6	7 Seniors A / CDF* ou C. Atl.* Seniors B / Fief Gesté
8	9	10 Seniors A / Valanjou A Seniors B / Val de Moine	11	12 <i>Entraînement</i>	13	14 Reprise du Championnat

*CDF = Coupe de France / C. Atl. = Coupe de l'atlantique

Les entraînements débuteront à 19h30 le mercredi et le vendredi

Emmener les baskets les 3 premières semaines

Petits conseils :

Le mardi 22 et le vendredi 25 juillet : 2 footings de 20 minutes + 5 minutes d'étirement

Le mardi 29 juillet et le vendredi 1 août : 2 footings de 30 minutes + 5 minutes d'étirement

Le mardi 5 et le vendredi 8 août : faire 2 footings de 45 minutes + 5 minutes d'étirement