

FOOTBALL CLUB VILLEDIEU LA RENAUDIÈRE

SAISON 2015 – 2016

PLANNING DEBUT DE SAISON 2015 – 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10 (août)	11	12 <i>Entraînement</i>	13	14 <i>Entraînement</i>	15	16
17 <i>Entraînement</i>	18	19 <i>Entraînement</i>	20	21 Match : Seniors A / La Chapelle du Genêt A	22	23 Match : Seniors A / Le Fief Gesté B
24 <i>Entraînement</i>	25	26 Match : Seniors A / La Jeune France A	27	28 Match : Seniors B / La Chapelle du Genêt B	29	30 Seniors A / CDF* Seniors B / St Léger B
31	1 (septembre)	2 Seniors A / Salle Aubry A Seniors B / Tillières B	3	4 <i>Entraînement</i>	5	6 Seniors A / CDF* ou Amical Seniors B / Valanjou B
7	8	9 Match : Seniors A / Valanjou A Ou entraînement	10	11 <i>Entraînement</i>	12	13 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 21 et le vendredi 24 juillet : 2 footings de 20 minutes + 5 minutes d'étirement

Le mardi 28 juillet et le vendredi 31 juillet : 2 footings de 30 minutes + 5 minutes d'étirement

Le mardi 4 et le vendredi 7 août : faire 2 footings de 45 minutes + 5 minutes d'étirement