



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2018 - 2019 / CATEGORIE : U13 ET U15 FEMININES

Lundi 27 Août	Mardi 28 Août	Mercredi 29 Août	Jeudi 30 Août	Vendredi 31 Août	Samedi 1er Septembre	Dimanche 2 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Repos	Repos
Lundi 3 Septembre	Mardi 4 Septembre	Mercredi 5 Septembre	Jeudi 6 Septembre	Vendredi 7 Septembre	Samedi 08 Septembre	Dimanche 09 Septembre
Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 13H30 - 14H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Repos	Match Amical contre Tournoi Chateaubourg	Repos
Lundi 10 Septembre	Mardi 11 Septembre	Mercredi 12 Septembre	Jeudi 13 Septembre	Vendredi 14 Septembre	Samedi 15 Septembre	Dimanche 16 Septembre
Entraînement de 18H - 19H15	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 13H30 - 14H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs</i> : 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Repos	1ère Journée de Brassage	Repos