

Ami footballeur du CO PACE,

Nous avons le plaisir de te compter dans nos rangs pour la saison 2019-2020. Nous comptons sur toi pour participer pleinement à ce projet collectif tourné vers l'offensive et ambitieux en termes de résultats = investissement et assiduité

Nous te demandons de privilégier le calendrier officiel du championnat pour être disponible.

Ci-dessous, tu trouveras le programme de reprise. Tu voudras bien te munir de chaussures de training et de ton équipement complet de footballeur (protège-tibias inclus). Durant l'été, nous te conseillons de maintenir ta condition physique en variant les activités sportives (natation, vélo, marche, tennis ... et en pratiquant le footing (à 140 /150 puls/min, au moins 6 fois avant le 1^{er} entraînement). Y ajouter gainage, abdominaux et exercices de proprioception.

Attention en été : Entraînements à 19h jusqu'à la reprise de la filière jeunes, rendez-vous au stade.

MARDI 6 AOUT	MERCREDI 7 AOUT	JEUDI 8 AOUT
Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D
VENDREDI 9 AOUT	LUNDI 12 AOUT	MARDI 13 AOUT
Entraînement Groupe A/B	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Entraînement Groupe A/B
MERCREDI 14 AOUT	LUNDI 19 AOUT	MARDI 20 AOUT
Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Match TA Rennes à Pacé (Gr A) Entraînement Groupe B-C-D	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D
MERCREDI 21 AOUT	VENDREDI 23 AOUT	LUNDI 26 AOUT
Match Bréquiny à Pacé (Gr A) Match à Bédée (Gr B)	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Entraînement Groupe A/B
MARDI 27 AOUT	MERCREDI 28 AOUT	VENDREDI 30 AOUT
Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Match Noyal à Brécé (Gr A) Match à Irodouer (Gr B)	Match St Aubin à Pacé (Groupe B) Entraînement Groupe A et C/D
LUNDI 2 SEPTEMBRE	MERCREDI 4 SEPTEMBRE	VENDREDI 6 SEPTEMBRE
Entraînement Groupe A/B	Match Opposition A/B Entraînement Groupe C/D	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D

En début de saison, et à titre de repères, deux listes de joueurs Groupe A-B et Groupe C-D seront établies. Elles pourront évoluer à mi-saison.

Pour une question d'organisation, nous t'invitons à télécharger l'application « **Team Pulse** », et à rejoindre l'équipe COPACE avec le code **COPSeniors**. Elle te permettra de nous notifier ta présence ou non à chaque entraînement et/ou match.

En saison régulière, les entraînements auront lieu le mercredi et le vendredi à 19h30. Un troisième entraînement sera proposé le lundi pour le Groupe A-B. Il reste optionnel et n'est pas prioritaire par rapport aux deux autres.

Un spécifique gardien et un spécifique offensif (8 joueurs max) seront également au programme le vendredi de 18h30 à 19h30, sur convocation personnelle du staff.

Bonnes vacances.

Sportivement.

Le Staff Séniors