



**PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2019 – 2020 / CATEGORIE : U13 ET U15 FEMININES**

Lundi 26 Août	Mardi 27 Août	Mercredi 28 Août	Jeudi 29 Août	Vendredi 30 Août	Samedi 31 Août	'Dimanche 1 <sup>er</sup> Septembre
<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Footing en autonomie</b> <i>Objectif : 1 x 20Min</i> (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Footing en autonomie</b> <i>Objectif : 1 x 20Min</i> (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>
Lundi 2 Septembre	Mardi 3 Septembre	Mercredi 4 Septembre	Jeudi 5 Septembre	Vendredi 6 Septembre	Samedi 07 Septembre	Dimanche 08 Septembre
<b>Entraînement de 18H45 – 20H</b>	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Entraînement de 17H15 – 18H30</b>	<b>Repos</b>	<b>Matches Amicaux à définir (1 équipe U13F + 1 équipe U15F)</b>	<b>Repos</b>
Lundi 09 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre	Samedi 14 Septembre	Dimanche 15 Septembre
<b>Entraînement de 18H45 – 20H</b>	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB)</b> <i>Objectifs :</i> 10 Pfort ; 10 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche	<b>Entraînement de 17H15 – 18H30</b>	<b>Repos</b>	<b>1ère Journée de championnat U13F et U15F</b>	<b>Repos</b>