



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2019 - 2020 / CATEGORIE : U16

Lundi 05 Août	Mardi 06 Août	Mercredi 07 Août	Jeudi 08 Août	Vendredi 09 Août	Samedi 10 Août	Dimanche 11 Août
Footing en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) (être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Footing en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) (être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Footing en autonomie <i>Objectif : 2 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>
Lundi 12 Août	Mardi 13 Août	Mercredi 14 Août	Jeudi 15 Août	Vendredi 16 Août	Samedi 17 Août	Dimanche 18 Août
Footing en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif : 2 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif : 2 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	FERIE	Entraînement de 18H – 19H30	Entraînement de 18H – 19H30	Repos
Lundi 19 Août	Mardi 20 Août	Mercredi 21 Août	Jeudi 22 Août	Vendredi 23 Août	Samedi 24 Août	Dimanche 25 Août
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 40 Pfort ; 40 Pfaible ; 20 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H – 19H30	Entraînement de 18H – 19H30	Repos	Entraînement de 18H – 19H30	Matches Amical contre Tinténiac	Repos
Lundi 26 Août	Mardi 27 Août	Mercredi 28 Août	Jeudi 29 Août	Vendredi 30 Août	Samedi 31 Septembre	'Dimanche 1 ^{er} Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H – 19H30	Match amical à définir	Entraînement de 18H – 19H30	Repos	Matches Amical contre Chantepie	Repos
Lundi 02 Septembre	Mardi 03 Septembre	Mercredi 04 Septembre	Jeudi 05 Septembre	Vendredi 06 Septembre	Samedi 07 Septembre	Dimanche 08 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H45 - 20H15	Entraînement de 18H45 - 20H15	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Matches Amical contre Redon	Repos
Lundi 09 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre	Samedi 14 Septembre	Dimanche 15 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H45 - 20H15	Entraînement de 18H45 - 20H15	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	1ère Journée de championnat U16	Repos