



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2019 - 2020 / CATEGORIE : U17 FEMINES

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 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 1 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 1 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) (être capable de parler)</i>	FERIE	Entraînement de 10H - 11H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	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: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 10H - 11H30	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) (être capable de parler)</i>	Entraînement de 10H - 11H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	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: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 10H - 11H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 10H - 11H30	Match Amical à définir	Repos
Lundi 02 Septembre	Mardi 03 Septembre	Mercredi 04 Septembre	Jeudi 05 Septembre	Vendredi 06 Septembre	Samedi 07 Septembre	Dimanche 08 Septembre
Entraînement de 20H - 21H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H15 - 19H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Match Amical contre Cesson	Repos
Lundi 09 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre	Samedi 14 Septembre	Dimanche 15 Septembre
Entraînement de 20H - 21H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 18H15 - 19H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 20 Pfort ; 20 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	1ère Journée de championnat	Repos