



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2019 - 2020 / CATEGORIE : U18

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)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Footing en autonomie <i>Objectif: 1 x 30Min (140-150)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 20Min (140-150)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche
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)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 25Min (140-150)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 25Min (140-150)</i> Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	FERIE	Entraînement de 16H – 17H30	Entraînement de 16H – 17H30	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 :</i> 40 Pfort ; 40 Pfaible ; 20 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 16H – 17H30	Entraînement de 16H – 17H30	Repos	Entraînement de 16H – 17H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	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 :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 16H – 17H30	Matches Amical équipe A contre Bréal Chavagne. Repos ou entraînement équipe B.	Repos	Entraînement de 16H – 17H30	Matches Amical équipe A contre Chantepie. Repos équipe B.	Repos
Lundi 02 Septembre	Mardi 03 Septembre	Mercredi 04 Septembre	Jeudi 05 Septembre	Vendredi 06 Septembre	Samedi 07 Septembre	Dimanche 08 Septembre
Entraînement de 20H15 – 21H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 20H – 21H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Matches Amical équipe A contre Cesson. Match amical équipe B contre Vignoc	Repos
Lundi 09 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre	Samedi 14 Septembre	Dimanche 15 Septembre
Entraînement de 20H15 – 21H45	Entraînement de 19h15H – 20H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	Entraînement de 20H – 21H30	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs :</i> 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche	1 ^{ère} Journée de championnat U18	Repos