



## PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2020 – 2021 / CATEGORIE : U13 ET U15 FEMININES

lundi 24 août	mardi 25 août	mercredi 26 août	jeudi 27 août	vendredi 28 août	samedi 29 août	dimanche 30 août
<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</i> : 1 x 20Min (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</i> : 1 x 20Min (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 31 août	mardi 1 septembre	mercredi 2 septembre	jeudi 3 septembre	vendredi 4 septembre	samedi 5 septembre	dimanche 6 septembre
<b>Entraînement de</b> 18H30 – 19H45	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	<b>Entraînement de</b> 17H15 – 18H30	<b>Repos</b>	<b>Matches Amicaux à définir</b> <i>(1 équipe U13F + 1 équipe U15F)</i>	<b>Repos</b>
lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre	samedi 12 septembre	dimanche 13 septembre
<b>Entraînement de</b> 18H30 – 19H45	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	<b>Entraînement de</b> 17H15 – 18H30	<b>Repos</b>	<b>Matches Amicaux contre Mordelles</b> <i>(1 équipe U13F + 1 équipe U15F)</i>	<b>Repos</b>
lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre	samedi 19 septembre	dimanche 20 septembre
<b>Entraînement de</b> 18H30 – 19H45	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	<b>Entraînement de</b> 17H15 – 18H30	<b>Repos</b>	<b>Matches Amicaux contre Vignoc</b> <i>(1 équipe U13F + 1 équipe U15F)</i>	<b>Repos</b>