



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2018 - 2019 / CATEGORIE : SENIORS FEMININES

Lundi 06 Août	Mardi 07 Août	Mercredi 08 Août	Jeudi 09 Août	Vendredi 10 Août	Samedi 11 Août	Dimanche 12 Août
Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 30Min (140-150 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</i> : 1 x 30Min (140-150 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</i> : 2 x 20Min (140-150 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 13 Août	Mardi 14 Août	Mercredi 15 Août	Jeudi 16 Août	Vendredi 17 Août	Samedi 18 Août	Dimanche 19 Août
Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 2 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	FERIE	Entraînement de 20H - 21H30	Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Repos	Repos
Lundi 20 Août	Mardi 21 Août	Mercredi 22 Août	Jeudi 23 Août	Vendredi 24 Août	Samedi 25 Août	Dimanche 26 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 20H - 21H30	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	Footing en autonomie <i>Objectif</i> : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) <i>(être capable de parler)</i>	Repos	Repos
Lundi 27 Août	Mardi 28 Août	Mercredi 29 Août	Jeudi 30 Août	Vendredi 31 Août	Samedi 1er Septembre	Dimanche 2 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 20H - 21H30	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	Repos	Match Amical contre La Vitreenne
Lundi 3 Septembre	Mardi 4 Septembre	Mercredi 5 Septembre	Jeudi 6 Septembre	Vendredi 7 Septembre	Samedi 08 Septembre	Dimanche 09 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 20H - 21H30	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	Repos	Match Amical contre Irodouer (à Pacé)
Lundi 10 Septembre	Mardi 11 Septembre	Mercredi 12 Septembre	Jeudi 13 Septembre	Vendredi 14 Septembre	Samedi 15 Septembre	Dimanche 16 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 20H - 21H30	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	Repos	1ère Journée de Brassage