



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2018 - 2019 / CATEGORIE : U14

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: 1 x 20Min</i> (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: 20 Pfort; 20 Pfaible; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 1 x 30Min</i> (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: 20 Pfort; 20 Pfaible; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 20Min</i> (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: 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 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: 1 x 20Min</i> (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	Footing en autonomie <i>Objectif: 2 x 25Min</i> (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4) <i>(être capable de parler)</i>	FERIE	Entraînement de 14H - 15H30	Entraînement de 14H - 15H30	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: 40 Pfort; 40 Pfaible; 20 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 14H - 15H30	Matches Amical contre Chateaugiron (à définir) <i>(Groupe U14/U15/U16 - 2 équipes)</i>	Repos	Entraînement de 14H - 15H30	A définir	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: 50 Pfort; 50 Pfaible; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 14H - 15H30	Entraînement de 14H - 15H30	Entraînement de 14H - 15H30	Repos	Matches Amicaux contre Dinard (à définir) <i>(Groupe U14 Région)</i> contre Bruz (à Bruz 11H) <i>(Groupe U14/U15 Dép.)</i>	Repos
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: 50 Pfort; 50 Pfaible; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement U14 Région de 18H30 - 20H (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U14/U15 Départemental de 16H15 - 17H45 (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U14 + U15 de 17H30 - 19H	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs: 50 Pfort; 50 Pfaible; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Matches Amicaux contre Dinan (à définir) <i>(Groupe U14 Rég)</i> contre La chapelle des Fougeretz (à définir) <i>(Groupe U14/U15 Dép)</i>	Repos
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: 50 Pfort; 50 Pfaible; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement U14 Région de 18H30 - 20H (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U14/U15 Départemental de 16H15 - 17H45 (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U14 + U15 de 17H30 - 19H	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 Brassage U14/U15 Région + Départemental	Repos