



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2018 - 2019 / CATEGORIE : U17 FEMINIENES

| 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 (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 20H - 21H30 | Footing en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) (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 : 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | 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 20H - 21H30 | Footing en autonomie <i>Objectif : 2 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2) (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 : 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | 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 20H - 21H30 | Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | Repos | 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 : 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | 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 20H - 21H30 | Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 15 Pfort ; 15 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | Match Amical contre GJ LA VAUNOISE ? (à définir) | 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 : 20 Pfort ; 20 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | Entraînement de 20H - 21H30 | Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | Entraînement de 20H - 21H30 | Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i> | 1ère Journée de Brassage | Repos |