



Préparation Collective - Août Septembre 2021 - CO Pacé



	Lundi 02 Août	Mardi 03 Août	Mercredi 04 Août	Jeudi 05 Août	Vendredi 06 Août	Samedi 07 Août	Dimanche 08 Août
Semaine du 02 au 08 Août	Reprise des entraînements Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	REPOS
Semaine du 09 au 15 Août	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Match Amical CO Pacé A - Betton (R3) Entraînement Groupes B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	REPOS
Semaine du 16 au 22 Août	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matches Amicaux CO Pacé A - La Chapelle des FGTZ (R3) / Miniac Morvan (R2) CO Pacé B - Cancalle (R3) Entraînement Groupes C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Matches Amical CO Pacé C/D - U18 CO Pacé (D1)	Matches Amicaux CO Pacé A - Eskouadenn (R2) CO Pacé B - Eskouadenn (D1)
Semaine du 23 au 29 Août	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Match Amical CO Pacé A - Laillé (R2) Entraînement Groupes B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Match Amical CO Pacé A - COB Saint Brieuc (R2) Entraînement Groupes B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matches Amicaux CO Pacé B - Chartres de Bretagne (D1) CO Pacé C/D - Chartres de Bretagne (D3)
Semaine du 30 Août au 05 Septembre	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Match amical CO Pacé C/D - Palicot (D1 corpo) Entraînement Groupes A/B 19H15 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matches Coupe de France Equipe A Opposition interne B / C

**MERCI A VOUS DE BIEN INDIQUER VOS PRESENCES ET ABSENCES VIA L'APPLICATION TEAMPULSE 12H AVANT LA SEANCE
D'ENTAINEMENT ET 72H AVANT LES MATCHS AMICAUX**