



Préparation Collective - Août Septembre - Saison 2022/2023 - CO Pacé



	Lundi 01 Août	Mardi 02 Août	Mercredi 03 Août	Jeudi 04 Août	Vendredi 05 Août	Samedi 06 Août	Dimanche 07 Août
Semaine du 01 au 07 Août	Reprise des entraînements Groupes A/B/C/D 19H00 - 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 19H00 - 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 19H00 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	REPOS
Semaine du 08 au 14 Août	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H00 - 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 19H00 - 21H	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H00 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Stage de cohésion Matchs Amicaux CO Pacé A - Trébeurden (R3) CO Pacé B - Servel Lannion (D1) Groupes A/B/C/D Samedi 9H - Dimanche 12H	
Semaine du 15 au 21 Août	REPOS FERIE	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H00 - 21H	Matchs Amicaux CO Pacé A - Vignoc Hédé Guipel (R1) CO Pacé B - Saint Meen Le Grand (D1) Entraînement Groupes C/D 19H00 - 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 19H00 - 21H	REPOS	Matchs Amicaux CO Pacé A - La Chapelle des Fougeretz (R3) OU le 20/08
Semaine du 22 au 28 Août	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H00 - 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 B - Liffré (D1) Entraînement Groupes A/C/D 19H00 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matchs Amicaux CO Pacé A - Miniac Morvan (R2) CO Pacé C - ? (?) Entraînement Groupes B/D 19H00 - 21H	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	REPOS
Semaine du 29 Août au 04 Septembre	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H45 - 21H15	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matchs Amicaux CO Pacé A - Bruz (R2) CO Pacé B - Ercé près Liffré (D1) Groupes C/D 19H45 - 21H15	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 19H45 - 21H15	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matchs Coupe de France T2 CO Pacé A CO Pacé B - Noyal Brécé (D1) CO Pacé C - FC La Chapelle Montgermont (D2)
Semaine du 05 au 11 Septembre	Entraînement Groupes A/B/C/D 19H45 - 21H15	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 19H45 - 21H15	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 19H45 - 21H15	Une séance de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...) à la maison	Matchs Coupe de France T3 CO Pacé A CO Pacé B - Le Rheu (R3) CO Pacé C - Saint Gilles (D2)

**MERCI A VOUS DE BIEN INDIQUER VOS PRESENCES ET ABSENCES VIA L'APPLICATION TEAMPULSE AVANT 10H LE JOUR DE LA SEANCE
D'ENTAINEMENT ET 72H AVANT LES MATCHS AMICAUX**