



FC FLERS

SAISON 2017/2018

Educateur :

U13: André Bourge 06/21/38/66/38

ENTRAINEMENTS U12/U13

Semaine 33						
Lundi 21 août	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
Entrainement 1 18h-19h Stade du Hazé	repos	Entrainement 2 14h15-15h45 Stade du Hazé	repos	Entrainement 3 18h-19h Stade du Hazé	Rassemblement U12/U13 à Flers. Rdv a 13h	
Semaine 34						
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1 septembre	Samedi 2	Dimanche 3
Entrainement 4 18h00-19h00		Entrainement 5 14h15/15h45		Entrainement 6 18h00-19h00	U12 blanc/U13 bleu Match Amical Contre la selle la Forge	U13 Rouge Tournoi à la MOS
Semaine 35						
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
Entrainement 7 18h00-19h00		Entrainement 8 14h15/15H45		Entrainement 89 18h15-19h15	U12/U13 Match Amical	
Semaine 36						
Lundi 10	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
Entrainement 9 18h15-19h15		Entrainement 10 14h-15h30		Entrainement 11 18h15-19h15	Journée D'Accueil	

1. Cette période d'été est une bonne occasion pour vous entretenir à travers quelques pratiques sportives (Tennis, VTT, Natation....)
2. Il est important de ne pas négliger votre temps de sommeil, vos repas (pas trop gras) et privilégier des moments de repos.

Pour cette reprise et pendant toute la préparation, il sera demandé aux joueurs de prévoir pour chaque séance des tennis, des crampons et une bouteille d'eau individuelle ou une gourde.

Nous vous souhaitons de très bonnes vacances

André et Cyrille