



SAISON 2019/2020

Catégories U14/U15

Educateur : **Yohann CHELLE - 06/19/11/20/65**

(merci de me transmettre à ce numéro vos coordonnées téléphoniques et me prévenir de vos absences pour cette période de préparation)

Programme de reprise

Lundi 12 Août	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16 Août	Samedi 17	Dimanche 18
				Entraînement 1 16h-17h45 Stade du Hazé		
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Entraînement 2 16h-17h45 Stade du Hazé		Entraînement 3 16h-17h45 Stade du Hazé	Entraînement 4 16h-17h45 Stade du Hazé	Entraînement 5 16h-17h45 Stade du Hazé	Match Amical U14 et U15 S.O MAINE LE MANS à 15h au stade de la Californie	
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31 Août	Dimanche 1 ^{er} septembre
Entraînement 6 18h15-19h30 Stade du Hazé		Match Amical U14 et U15 LAVAL LE BOURNY à 15h30 Terrain de la croix des Landes	Entraînement 7 18h15-19h30 Stade du Hazé		Match Amical U14, U15 à Flers contre le Stade Mayennais rencontres à 11h	
Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
Entraînement 8 18h15-19h30 Stade du Hazé		Entraînement 9 16h-17h45 Stade du Hazé	Entraînement 10 18h15-19h30 Stade du Hazé		Match Amical U14, U15 à Flers contre Sablé rencontres à 11h	
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Entraînement 11 18h15-19h30 Stade du Hazé		Entraînement 12 16h-17h45 Stade du Hazé	Entraînement 13 18h15-19h30 Stade du Hazé		Reprise du Championnat ou Coupe ???	

La période estivale est l'occasion de vous entretenir à travers quelques pratiques sportives (Tennis, VTT, Natation....)

Il est important de ne pas négliger votre temps de sommeil, vos repas (ni trop gras, ni trop sucré) 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.**

Je vous souhaite de très bonnes vacances
12/06/2019

Yohann