

ESSOR - Seniors - Planning Prépa 2025 --> Port-Louis (Driasker) / Locmiquélic (Herbe + Synthé)

Encadrement: Pierre P. (06.47.41.17.74) Mael.Le.B (06.35.25.78.69)

Juillet	Ve 11 Siège	Du lundi 14 juillet au vendredi 25 juillet													
	Présentation saison Remise Prépa (18h30)	Oxygénation Travail Individuel (2 semaines) samedi 26 sortie vélo													
Juillet / Août	Lu 28 Driasker	Me 30 Driasker	Ve 1 Driasker	Sa 2	Di 3	Lu 4 Driasker	Me 6 Driasker	Ve 8 Driasker	Sa 9	Di 10	Lu 11 Driasker	Me 13 Driasker	Ve 15 Driasker	Sa 16	Di 17
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match	Repos
Août/Sept	Lu 18 Locmiq	Me 20 Locmiq	Ve 22 Locmiq	Sa 23	Dim 24	Lu 25 Locmiq	Me 27 Locmiq	Ve 29 Locmiq	Sa 30	Dim 31	Bilan Préparation				
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	CDF ou amical	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	2eme tour CDF	Prévoir pour chaque séance d'entrainement chaussures de foot + tennis (être présent 1/4 d'heure avant le début de la séance)				

Pour la bonne organisation de la "Prépa", merci de me donner tes indisponibilités pour le Lundi 29 juillet - Merci de ta compréhension